

أشهى المأكولات

نجوى حسين عبد العزيز

مكتبة كتب مجانية

حمل الان
ليصلك احدث
الكتب
اول باول

نسخة خاصة بتطبيق مكتبة كتب مجانية
على جوجل بلاي
وموقع كتاب اف ام

أشهى المأكولات

إعداد

نجوى حسين عبد العزيز

مكتبة الصفا للنشر والتوزيع

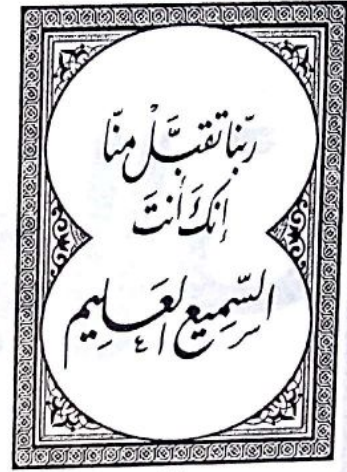
تليفون ٢٥١٤٧٣٢٠ - تليفاكس ٢٥١٤٧٩٧٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حقوق الطبع محفوظة
الطبعة الأولى

١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤ م

رقم الإيداع: ٢٠٠٢/٢٤٣٠



أولاد الحاج عوني أفندي صالح

١٢٧ ميدان الأزهر أمام الجامع الأزهر القاهرة ٢٥١٤٧٣٢٠
أررب الأثرأرك رخلف الجامع الأزهر ١٠١٤٣١١١٤ للبيأكرش ٢٥١٤٧٩٧٤

مكتبة الصفا
للنشر والتوزيع



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

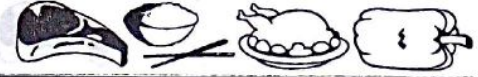
الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وآله وصحبه ومن تبع هداه وبعد:
فلا شك أن التغذية السليمة لها أهمية كبيرة في الحفاظ على أجهزة الجسم وعلى قدرتها على أداء وظائفها الأداء الأكمل، وفوق ذلك فهي تحمي من الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة والضارة على رأسها جميعاً: الأنيميا، وتتوالى بعدها أمراض سوء التغذية بما تحمله من آثار سيئة.

وليس سوء التغذية معناه نقص المكونات الضرورية من فيتامينات أو... بل هو ربما كان زيادة في الكميات منها بدرجة مبالغ فيها، فهذه تؤدي على أقل تقدير إلى اضطرابات الهضم والتلبك المعوي، وانتفاخ البطن وآلام القولون. وحتى لا نصاب بالتخمة والأمراض القاتلة في صمت ينبغي أن نراعي ما علمنا الله عز وجل في قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١]، فهذه الآية الجليلة، قال عنها الأطباء أنها احتوت الوقاية الكاملة والعلاج الشافي من كل الأمراض التي تنجم عن تناول الطعام بشراهة. والغذاء الصحي المتوازن مسئوليتك يا سيدتي في الحفاظ علي صحتك وصحة جميع أفراد الأسرة.

فإذا تعلمنا كيف نأكل وماذا نأكل وكم الكمية وصلنا إلى بر الأمان.

ولكي تكون الاستفادة حقيقية الطعام فيجب مراعاة الآتي:

تنظيم مواعيد تناول الطعام مهم جداً وضرورة حيوية. مراعاة مضغ الطعام جيداً. تجنب قدر المستطاع شرب الماء أثناء الطعام. ويمكن الاستعاضة عن الماء بتناول الأطعمة المحتوية على كمية من السوائل. وكذلك مراعاة ألا نشرب إلا علي ظمأ ولا نكثر من شرب الماء أثناء الطعام وعدم الإكثار من تناول الدهون. تذكري أن أهم الوجبات هي وجبة الإفطار، وإهمالها يؤدي إلى ضعف الصحة وتعرضها للأمراض. إن تنظيم مواعيد تناول الوجبات له أهمية كبرى فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تنظيم مواعيد تناول الوجبات شيء ضروري وحيوي. كما أن الكميات التي يتناولها



الإنسان تلعب دورًا خطيرًا في تحديد الإصابة بكثير من الأمراض الضارة والقاتلة. كما أن الاعتماد علي الوجبات سابقة التصنيع وعدم مراعاة الاهتمام بالغذاء الطبيعي الطازج قد يسبب بعض الأمراض مثل الأمراض النفسية والنسيان وبعض حالات فقدان الذاكرة اللحظي.

يقول الدكتور مجدي نزيه عزمي رئيس وحدة التثقيف والإعلام الغذائي بمعهد التغذية: إن وظيفة التغذية لم تعد مقصورة علي بناء أنسجة الجسم ومنحه الطاقة المطلوبة للنشاط البدني والاحتياجات اليومية وذلك لأن الغذاء يدخل في تكوين الشخصية والإدراك العقلي.. إن نتائج الدراسات والبحوث في مجال التغذية والغذاء أفصحت عن أن وظيفة التغذية لم تعد مقصورة علي بناء الجسم وإكسابه الطاقة المطلوبة للنشاط اليومي بل أنها تدخل في تكوين الشخصية والإدراك العقلي.. لذلك كان من الضروري الاهتمام بتغذية الطفل في سنوات حياته الأولى حتى لا يؤدي ذلك إلي شخصية ضعيفة الملاحظة قليلة الاستيعاب، بطيئة النشاط الذهني لأن خلايا المخ والجهاز العصبي للطفل لا يكتمل إلا بانتهاء العام الثالث من العمر لذلك فإن سوء التغذية إذا ما تعرض له الطفل قبل الثالثة يؤدي إلى إنسان غير مكتمل الخلايا المخية والعصبية.

وتناول الأغذية يجب أن يكون غذاء كامل ومتنوع في كل الوجبات للحصول علي العناصر الأساسية الغذائية لذلك يجب أن تهتم سيدتي بصحة طفلك وزوجك ونفسك أيضا؛ وأفراد الأسرة جميعًا. فكل مرحلة من مراحل العمر السنية تحتاج إلي توافر الغذاء الصحي السليم. ولا ننسي أن كبار السن يحتاجون إلي خفض كمية المحتوي الغذائي من المواد البروتينية ومواد الطاقة لقلة احتياج أجسامهم لها مع العمل علي زيادة المحتوي الغذائي من مواد الوقاية (فيتامينات وأملاح وألياف وماء)، فهي تمنح الوقاية والمقاومة والحماية لسلامة أداء العمليات الحيوية.. وليس الطهي الجيد مجرد القدرة علي تقديم الطعام في قالب بديع الشكل شهوي المذاق، ولكن الفن كله في الاحتفاظ بقيمته الغذائية أثناء الطهي ومن مستلزمات الطهي الجيد، اختيار مواد الطعام الطازجة والجيدة ويجب تجهيزها بطريقة سليمة حتى تحتفظ بأغلب مكوناتها الغذائية.

وإليك بعض العادات الصحية والوصفات الدقيقة لصنع طعامك بطريقة صحيحة مفيدة مشتملة على ما يحتاجه الجسم.



الحساء والخلاصات

حساء الدجاج بالزبادي والبقدونس

المقادير:

حساء دجاج مركز وقليل الدسم، (تغلي الشوربة وحين تبرد ينزع منها الدسم من علي وجهها)، بقدونس وبصل مفروم، زبد نباتي، كوب زبادي منزوع الوجه.

الطريقة:

ضعي الحساء علي النار حتّى يغلي ثم أضيفي إليه البصل والبقدونس بعد قليهما في الزبد النباتي حتّى يصفر لون البصل، ارفعي الإناء من علي النار حتّى تهدأ درجة حرارته، ثم أضيفي الزبادي مع التقليب المستمر، ثم أعيديه علي النار لمدة ٥ دقائق مع مراعاة أن تكون النار هادئة جدًا.

التقديم: يُجمل بالبقدونس.

حساء الدجاج بالكريمة والفلفل الحريف

المقادير:

دجاجة، خل، ملعقة زبد، كوب كريمة لباني، كرفس، بصلة وجزرتان، ملح وفلفل وحبهان مطحون، مستكة، فلفل أحمر (حريف)، بقدونس.

الطريقة:

اغسلي الدجاجة جيدًا بالطريقة المعروفة بالملح والماء والخل، ثم اشطفيها جيدًا، قطعي الدجاجة إلي أربعة أجزاء، شوحيها بالزبد حتّى يصفر لونها، ثم أضيفي البصل والكرفس (يكفي عود مقطع) والجزر وتبل بالفلفل والحبهان المطحون والملح ثم يوضع عليها الماء وتترك علي النار حتّى تنضج الخضروات والدجاجة وتترك بدون غطاء علي النار ثم تنشل الدجاجة من المرق، ثم أضيفي الكريمة اللباني إلي الحساء (المرق) والمرق فاتر حتّى لا تنفصل الكريمة عن الحساء إذا كانت المرق ساخنة ضع الحساء بالكريمة علي النار الهادئة مع التقليب لمدة دقيقة قطعي



صدر الدجاجة قطع صغيرة وأضيفها إلي المرق.
بعد غسل الفلفل الأحمر والبقدونس جيدا يقطعان قطعاً صغيرة ثم تقلب في
الزبد حتّى تذبل.

التقديم: يُجمل بها وجه الحساء ويقدم.

حساء الطماطم

المقادير:

مرق لحم متبلة بالملح والفلفل وجوزة الطيب والجنزبيل، ٣ ملاعق من صلصة
الطماطم، نصف كيلو من الطماطم مقطع إلي مكعبات صغيرة، ٢ جزرة متوسطة،
بصلة مبشورة، ربع كيلو كوسة، ١ ملعقة دقيق، نصف كوب لبن، ملعقة زبد،
مكعبات خبز فينو محمر في الزبد والثوم وقد يستغني عنها.

الطريقة:

ضعي الصلصة (صلصة الطماطم مع الطماطم المقطع إلي قطع صغيرة)
والجزر والبصل والكوسة إلي مرق اللحم وارفعيها علي نار متوسطة الحرارة حتّى
تنضج الخضروات، اضربي المرق بالخضروات في الخلاط.

قليبي ملعقة الدقيق في الزبد حتّى تشف لون الدقيق ولا يتغير ثم صبيه بسرعة علي
خليط المرق مع تقلبيه بالمضرب السلك، ارفعيه علي نار هادئة، استمري في
التقليب، وأضيفي الحليب واستمري في التقليب لمدة دقيقة أو دقيقتين.

التقديم:

يقدم ساخناً ويجمل بالبقدونس، ويقدم معه الخبز (الفينو المقطع صغيراً والذي
سبق تحميره في الزبد).

حساء البصل

المقادير:

٢ ملعقة زبد، ملعقة زيت، ٦ بصلات، مرق لحم، ملعقة دقيق، ربع كوب جبن
رومي مبشور، ربع كوب جبن فلانك مبشور.



أشهى المأكولات

الطريقة:

يقطع البصل إلي حلقات رفيعة ويحمر في الزبد حتّى يصفر ثم أضيفي الدقيق ويقلب حتّى يصفر لونه ثم ضعي كوب المرق ويقلب بسرعة وبقوة، وأضيفي باقي الحساء واتركيه ليغلي علي نار هادئة ثم يتبل بالفلفل والملح.

التقديم:

بعد صب الحساء في الأطباق المعدة له يوضع علي وجه كل طبق شريحة من التوست المحمص ويرش بالجبن المبشور ثم يدخل الفرن لمدة عشر دقائق، ثم يرفع ويوضع تحت الشواية ليحمر الوجه.

إذا لم يكن عندك أطباق تدخل الفرن وتحمل الحرارة، ضعي التوست في صينية وضعي فوقه الجبن المبشور وأدخليه الفرن حتّى يسيح الجبن أو تحت الشواية حتّى يحمر اللون، ثم اخرجي الصينية وخذي كل قطعة وضعيها علي وجه كل طبق من الحساء وتقدم.

حساء العدس (شوربة العدس الأصفر)

المقادير:

١ كوب عدس أصفر، ماء، ٢ ملعقة سمن، بصلة متوسطة، نصف رأس ثوم، ملح، كمون، فلفل، عدد ١ حبة بطاطس صغيرة، ٢ ملعقة صلصة طماطم، ١ جزرة صفراء.

الطريقة:

يغسل العدس جيدًا ثم يوضع في إناء عميق مع باقي المقادير كلها ماعدا صلصة الطماطم ويرفع علي النار ليغلي علي نار هادئة مع إضافة ماء إذا احتاج. بعد أن يهدأ قليلاً يضرب في الخلاط ويصفى في مصفاة الخضر مع إضافة ماء إذا احتاج ليساعد علي نزول العدس من المصفاة، يدق بعض فصوص الثوم ناعماً وتحمر في السمن حتّى يتغير لونها إلي الأصفر ولا يجب أن تغرق حتّى لا تصبح مرة أثم ضعي الصلصة (صلصة الطماطم) مع الثوم ثم فوقه العدس المصفي، واتركيه يغلي وبعد



أشهى المأكولات

إضافة الملح وتقدرى تضيفي الماء إلى الشوربة حتّى يصبح في السمك والقوام الذي تريدينه.

حساء الخضروات بالطماطم

المقادير:

نصف كيلو كوسة، نصف كيلو بطاطس، قرنبيطة، زبد، فاصوليا خضراء، ٢ كوب عصير طماطم، ملح وفلفل وبُهارات وجوزة الطيب.

الطريقة:

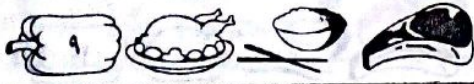
قشري الخضروات ثم اسلقيها، إلا القرنبيط فيقطع إلى زهرات متوسطة، اسلقي وحدات القرنبيط بمفرده مع إضافة كمون لماء السلق المغلي.

ينشل القرنبيط والخضروات من ماء السلق وتوضع في مصفاة ثم تشوح في الزبد ثم تتبل ثم يضاف إليها عصير الطماطم وكوبان من الماء، يترك على النار الهادئة لمدة ربع ساعة.

التقديم:

تقدم ساخنة.





الخلاصات

خلاصة الخضروات

المقادير:

نصف كوب بصل مفروم، ٢ ملعقة سمن، ربع كوب جزر مفروم، ١ كوب كرفس مفروم، ١ كوب طماطم مقطعة، قليل من الشطة، بهارات، ربع ملعقة ملح.

الطريقة:

يُحمر البصل المبشور في السمن ثم تضاف إليه المقادير كلها ويغمر بالماء وعند الغليان تغطي غطاء موارب ثم تخفف النار وتترك علي نار هادئة حتى تنضج الخضروات ثم يصفى الحساء وتقدم في أكواب.

خلاصة الفراخ

المقادير:

دجاجة، ٢ بصلة، ٢ جزرة، ملعقة ملح صغيرة، ملعقة بهار، ٨ أكواب ماء.

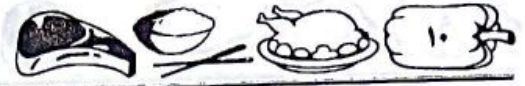
الطريقة:

تغسل الدجاجة جيدًا ثم يضاف إليها الماء البارد وتترك علي النار حتى يبدأ الماء في الغليان فيقشط الريم، قشري البصل والجزر واغسليهما ثم ابشريهما وضعيهما مع الدجاجة علي النار وأضيفي التوابل ثم اتركي الإناء علي النار الهادئة لمدة ساعتين ثم تصفي الخلاصة وتترك لتبرد ويزال الريم وتقدم في أكواب.

خلاصة اللحم

المقادير:

نصف كيلو لحم من الموزة الضأن مع العظم، بصلة وجزرة وكرفس، ملح وبهار وماء، ٨ أكواب تقريبًا.



الطريقة:

ابشري أو افرمي البصلة والجزرة مع الكرفس وضعي اللحم بالعظم علي النار في ماء بارد وعندما يبدأ في الغليان أزيللي الريم ثم أضيفي الخضار المفروم والتوابل وخففي النار واتركي الوعاء علي النار الهادئة لمدة ساعتين ثم تصفي الخلاصة بمصفاة وتترك لتبرد ثم ينشط الريم وتقدم في أكواب.

صلصة الليمون

هذه الصلصة يتبل بها اللحم أو الدجاج أو الأسماك قبل الشي وأثناء الشي أيضًا.

المقادير:

- ١ بصلة مفرومة ناعمًا، ٣ فصوص ثوم مفري، نصف ملعقة صغيرة سكر،
- ٢ ملعقة خل أبيض، ملح وفلفل، ٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون، ٢ ملعقة كبيرة زيت،
- ملعقة صغيرة أعشاب عطرية جافة، أو ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم.

الطريقة:

تُخلط المقادير كلها ويتبل بها اللحم أو السمك أو الدجاج أو الدجاج.
يترك السمك منقوعًا بها مدة ٢٠ دقيقة والدجاج ٤ ساعات أما اللحم فينقع مدة ليلة كاملة أو علي الأقل ٦ ساعات مع التقليب بين الحين والحين.
عند الشي يسقي اللحم بصلصة التتبيل ويمكن استعمال الصلصة هذه في تتبيل السلطة الخضراء أيضًا.





السلطان

سلطة الخس مع الفراولة والتفاح

المقادير:

خس، جرجير، فراولة، تمر، تفاح، زبيب، زبادي.

الطريقة:

تغسل ثمار الفراولة وتقطع وتفرش علي الخس والجرجير ثم يضاف إليها التمر والزبيب والزبادي بعد خفقه.

السلطة الملونة

المقادير:

مكعبات جبن أبيض، خيار، فلفل أحمر، بصل، زيتون أسود، نعناع أخضر طازج، زيت زيتون، بعض المكرونة المسلوقة (شكل القواقع).

الطريقة:

تقطع المقادير كلها في طبق التقديم ثم يضاف الجبن الأبيض عند التقديم وينثر قطرات من زيت الزيتون، يقدم معها الخبز الأسمر المحمص.

سلطة الطحينة بالزبادي

المقادير:

نصف كوب طحينة، نصف كوب زبادي، ربع كوب ماء، ربع ملعقة ثوم مفري، ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون، نصف ملعقة خل، ملح وفلفل أسود ناعم، قليل من الشطة والكمون.

الطريقة:

توضع الطحينة في سلطانية ويضاف إليها الخل وعصير الليمون ثم تُخفق بالشوكة مع إضافة الماء بالتدريج حتى تتلون الطحينة باللون الأبيض ويضاف الثوم



والبهارات ثم يضاف الزبادي ويخفق المقدار حتى يتجانس، وتصب في طبق التقديم وتقدم مجملة بالبقدونس المفروم.

سلطة الباذنجان

المقادير:

نصف كيلو باذنجان، ربع كوب زبادي، ١ ملعقة كبيرة طحينة، ٢ فص ثوم، ١ ليمونة، ٢ ملعقة زيت زيتون، ملح.
وللتجميل: زيتون أسود مخلل، شرائح فلفل أخضر رومي، شرائح الطماطم، بقدونس.

الطريقة:

يشوي الباذنجان داخل الفرن أو علي النار أو علي الفحم ثم يقشر وينظف من البذور، يهرس بالشوكة أو يضرب بالخلاط ويصب في طبق التقديم ويضاف إليه الثوم المدقوق واللبن والطحينة الممزوجة بالليمون والملح ويقلب الجميع جيداً ثم يصب علي سطحها زيت الزيتون وتجميل وتقدم.

سلطة الزبادي بالمكسرات

المقادير:

٢ كوب لبن زبادي، ملح وفلفل أبيض، واحدة خيار مقطعة إلى قطع صغيرة، ٢ ملعقة زبيب، ١ ملعقة لوز مفروم أو مكسر أربعة، ١ ملعقة نعناع أخضر مقطع أو ملعقة صغيرة نعناع جاف، ١ فص ثوم مفري.

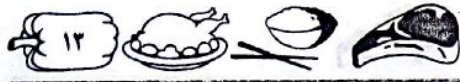
الطريقة:

تُخلط جميع المقادير خلطاً جيداً ثم تتبل بالملح والفلفل باستثناء الثوم، وتوضع في الثلاجة لمدة ٣ ساعات وحين التقديم يضاف فص الثوم المفري وتقلب وتقدم.

سلطة البازلاء بالشبت والخيار

المقادير:

ربع كيلو بسلة طازجة، حزمة شبت، زبد، خيار، ملح وفلفل.



أشهى المأكولات

الطريقة:

تسلق البازلاء (البسلة) علي البخار ثم تشوح في الزبد، يقور الخيار ويقطع إلي نصف دوائر، يفري الشبت وتوضع البازلاء ومعها الخيار نصف دوائر والشبت وتقدم.

التقديم: تقدم مع اللحوم أو الطيور.

سلطة الجمبري مع الخس

المقادير:

نصف كيلو جمبري صغير، خبز صغير مستدير (فينو)، خلطة (زيت زيتون بالليمون والبقدونس المفروم وذرة ملح، زبد، قشرة ليمون، كرفس، بصل، خسة)

الطريقة:

ينظف الجمبري ويغسل جيدًا ويتبل ويسلق علي البخار وبعد تمام نضجه يوضع علي الخبز المدهون بالزبد ويقدم علي فرشاة الخس ويجمل بقشر الليمون والبقدونس.

سلطة الفلفل الملون مع الليمون المخل

المقادير:

فلفل ملون (موجود بالأسواق)، بيض مسلوق، ليمون مخلل، بققدونس مفري، ملح وليمون.

الطريقة:

يقطع الفلفل الملون إلي شرائح بالطول ويغسل جيدًا، يتبل ويجمل بالليمون المخلل والبقدونس المفري، ومكعبات بياض البيض المسلوق.

السلطة الخضراء (مع الجمبري)

المقادير:

جمبري مسلوق، خس، رجلة، بققدونس، نعناع أخضر، جرجير، زيت زيتون وليمون، فلفل أحمر حار، فجل أحمر، حلقات بصل.

الطريقة:

تقطع الخضروات وتوضع في طبق التقديم ويضاف إليها الجمبري المسلوق بعد تتبيله بالزيت والليمون.
التقديم: يقدم باردًا.

سلطة الجمبري بصلصة الليمون والخل

المقادير:

ربع كيلو جمبري متوسط، صلصة ليمون وخل، ملح وفلفل وخردل، بققدونس للتقديم والتجميل.

الطريقة:

يغسل الجمبري جيدًا، ويسلق علي البخار ثم يوضع عليه خليط الليمون بالخل والتوابل والخردل مع مراعاة أن توضع عليه والجمبري ساخنًا حتى يتشرب الصلصة جيدًا.

التقديم: يُجمل بالبقدونس ويقدم.

سلطة البصل مع الفلفل الملون

المقادير:

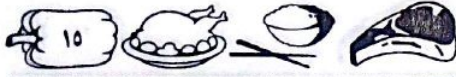
ربع كيلو بصل متوسط الحجم، فلفل ملون مقطع إلي قطع صغيرة ومغموس بالبقسمات، زيت زيتون وليمون، حلقات فلفل للتجميل.

الطريقة:

يفرغ قلب البصل ويُحشى بالفلفل والبقسمات ويتبل بالزيت والليمون ويوضع في صينية ويدخل فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

التقديم: يُجمل بحلقات الفلفل الملون.





الأطباق العربية

(التبولة الشامية)

وهي نوع من السلطات وهي محبوبة جداً في البلاد العربية التي تشتهر بها، وهي مغذية.

المقادير:

٢ حبة طماطم جامدة، ١ خسة، ٣ حزمة بقدونس، نصف كوب برغل، قليل من الشطة أو يستغني عنها أو الفلفل الأخضر الحامي - ثلاثة أرباع كوب عصير ليمون، ٢ بصلة مفرية، زيت زيتون، نعناع.

الطريقة:

ينظف البرغل جيداً وينقع في الماء البارد لمدة ٥ ساعات ثم ينشل ويصفي. تقطع الخضروات إلى قطع صغيرة جداً، وتقطع الطماطم أيضاً إلى قطع صغيرة ثم يوضع الجميع في طبق صيني عميق أو صاج ثم يضاف البرغل المصفي ويصب الليمون والملح ويقلب الخليط ثم يضاف الزيت ويقلب تقلية خفيفة ثم يُجمل بأوراق الخس.

الشكشوكة

المقادير:

٤ بيضات، نصف كوب عصير طماطم، ٢ ملعقة سمن، بصلة مفرومة، ملح وفلفل، بقدونس مفروم.

الطريقة:

يُحمر البصل في السمن حتى يصفر، ويضاف إليه عصير الطماطم ويترك حتى ينضج، ثم يضاف البقدونس ويتبل بالفلفل والملح ويغلي الخليط، يُخفق البيض ثم يضاف للخليط علي النار ويقلب الخليط ببطء ويترك علي نار هادئة لمدة ٥ دقائق، يغرف ويقدم ساخناً.

طريقة أخرى لعمل الشكشوكة

المقادير:

٤ بيضات، ٢ حبة طماطم مقطعة حلقات، ٢ ملعقة سمن، ملح و فلفل، بقدونس للتقديم.

الطريقة:

ضعي السمن في مقلاة حتى يقدح ثم ضعي حلقات الطماطم الرفيعة وقلبيها بخفة حتى لا تنفصل عن بعضها (قلبيها مرة واحدة علي وجهها الآخر) ثم اخفقي البيض مع الملح والفلفل وصبيه علي حلقات الطماطم واتركيه حتى يُجمد علي نار هادئة وأنت أمامه ثم ضعيه في طبق التقديم أو في المقلاة كما تُحبي.

عجة الفول المدمس

المقادير:

٣ بيضات، ٣ ملاعق فول مدمس، قليل من الماء، ٢ ملعقة سمن، بصلة مفرية، بقدونس مفري، ملح و فلفل وبُهارات، كمون.

الطريقة:

يصفى الفول من الماء ثم يقشر ويهرس بالملعقة في طبق، يُحمر البصل في السمن حتى يصفر فيرفع، اخفقي البيض وأضيفي إليه الفول المهروس والبصل والبقدونس والتوابل وقلبيهم جيداً، يقدح السمن في مقلاة ثم صبي الخليط فيها واتركيه علي النار ثم قلبه علي الوجه الآخر، حتى يحمر ويرفع.

التقديم: يوضع في طبق التقديم ويُجمل بالبقدونس.

البيض المحشو

المقادير:

٦ بيضات، ثمن كيلو لحم مفروم (عصاج)، بصلة صغيرة، بقدونس مفروم، ملح وبُهارات، سمن.



أشهى المأكولات

الطريقة:

يسلق البيض جيداً، ثم يقشر ويقطع من الطرف الأعلى ويسحب منه الصفار.
العصاج: حمري البصلة في قليل من السمن وأضيفي اللحم والملح والتوابل ثم خذي جزء من صفار البيض واخلطيه بالعصاج.
احشي البيض بهذا الخليط بعدما يبرد الخليط بمعلقة صغيرة ويرص البيض واقفاً في إناء فخار ويرش عليه قليل من الزبد وأدخله الفرن لمدة عشر دقائق حتى يحمر.

التقديم: ضعي باقي اللحم المفروم في طبق ثم اقلي بهدوء وبرفق الطاجن علي الطبق وأضيفي باقي صفار البيض.

الفلفل المحشو بالجبن والبيض

المقادير:

فلفل أخضر أو أحمر (فلفل رومي كبير)، زيت زيتون، ملح، جبنة متنوعة مبشورة، صفار بيض مقطع، جزر أصفر، خيار حلقات.

الطريقة:

يغسل الفلفل ويرش عليه قليل من الملح ويدهن بالزيت ويشوي ثم ينزع غطاؤه ويحشي بالجبن والبيض والجزر بعد أن تهدأ حرارته.

التقديم: يقدم مع حلقات الخيار.

السلطة الخضراء مع الجبنة البيضاء

المقادير:

الخضروات: خس، خيار، طماطم، فجل أحمر، بصل أخضر، زعتر، عين جمل، جبنة بيضاء بالفلفل الأخضر الحامي، زيت زيتون وخل، ذرة ملح.

الطريقة:

تغسل الخضروات جميعها وتقطع ثم توضع في طبق التقديم بطريقة لطيفة وتبيل ثم تضاف الجبنة البيضاء وعين الجمل المحمص وتقدم.

محشو الكوسة بصلصة الزبادي

المقادير:

نصف كيلو كوسة صغيرة للحشو، ربع كيلو عصاج، نصف علبة زبادي، ملعقة دقيق، بياض بيض، ملح و فلفل، قليل من الماء، ٤ فصوص ثوم، سمن أو زيت.

الطريقة:

تغسل الكوسة جيداً وتقور بدون تقشير ثم تغسل مرة أخرى بالماء والملح وتُحشي بالعصاج ثم تشوح في السمن أو الزيت، ثم ترص في الإناء ويضاف إليها قليل من الماء وتطهى علي نار هادئة وبين وقت وآخر، يضاف إليها قليل من الماء حتى يتم النضج.

يضرب الزبادي بعد وضعه في طبق بالشوكة ومعه ملعقة الدقيق ويمزجان جيداً مع إضافة قطرات من الماء ويخفق البيض كذلك.

يُخفف الخليط ببعض الماء ثم يصفى ويرفع علي نار هادئة ويقلب لمدة ٥، ١٠ دقائق ثم يصب في الإناء علي الكوسة ويترك علي النار لمدة ٥ دقائق ولا يزيد عن ١٠ دقائق.

يدق الثوم ويُحمر في السمن ويضاف للكوسة.

التقديم: يقدم في صحن وتصب فوقها الصلصة وصلصة طماطم عادية إذا أردت.



النشويات

المكرونه الاسباجيتي

مع شرائح الدجاج والباذنجان المقلي

المقادير:

نصف كيلو مكرونه اسباجيتي، نصف كيلو باذنجان مقلي، صدور دجاج مسلوقة، صلصة حريفة، بهارات للتبيل، زبد، ملح وفلفل أبيض إن وجد أو أسود.

الطريقة:

تسلق المكرونه بالطريقة المعروفة، وبعد نضجها تصفي وتقلب في الزبد ويضاف إليها الصلصة الحريفة، تبلى صدور الدجاج بعد سلقها ثم تقلب في الزبد الساخنة.

التقديم:

تقدم المكرونه ومعها شرائح الباذنجان المقلية المتبله وصدور الدجاج المسلوقة والمتبله ومحمرة في الزبد.

المكرونه بالخضر والزيتون الأخضر

المقادير:

نصف كيلو مكرونه (حسب الرغبة)، نصف كيلو كوسة، ربع كيلو جزر أصفر، حلقات من الزيتون الأخضر المحشو بالجزر، زبد، ملح وفلفل.

الطريقة:

اسلقي المكرونه ثم صفيها من ماء السلق أو قلبها في الزبد الساخنة ثم تبليها. اسلقي الكوسة والجزر وتصفي من ماء السلق ثم تقلب مع الجزر في الزبد الساخن مع مراعاة عدم تركها علي النار حتى لا تتفتت الكوسة، تخلط المكرونه مع الزيتون الأخضر وتقدم دافئة.



مكرونه بالبشاميل

المقادير:

نصف كيلو مكرونة قلم، نصف كيلو طماطم مصفاة، ثلث كيلو لحم مفروم للعصاج، بصلتان مبشورتان، ملح وفلفل، جبن شيدر أو رومي، بقسماط مطحون، قطعة زبد، بيضة.

البشاميل:

٤ ملاعق دقيق، نصف كيلو لبن حليب، ٣ ملعقة سمن، ملعقة زيت.

الطريقة:

أولاً: عمل البشاميل: يوضع الدقيق مع ٢ ملعقة من السمن و نصف ملعقة زيت علي نار هادئة ويقلب حتّى يمتزج مع مراعاة عدم تغيير لون الدقيق ثم يوضع اللبن بالتدريج البطيء ويقلب حتّى يصبح متماسك حتّى تنتهي كمية اللبن، ويصبح البشاميل جاهز للاستعمال...

تسلق المكرونه في الماء مع إضافة بعض قطرات من الزيت وتصفي بعد نضجها، ضعي بصلة مفرومة علي النار مع بعض الزيت و نصف كمية الطماطم المصفاة حتّى تسبك مع إضافة الملح والفلفل وتوضع فيها المكرونه وتقلب وترفع من على النار وتنحى جانباً.

العصاج: ضعي اللحم المفروم مع البصلة الثانية المبشورة ومعلقة سمن ويقلب حتّى يتحمر اللحم فأضيفي الطماطم المصفاة الباقية والملح والفلفل و اتركها حتّى تتشرب بالطماطم ويجف اللحم المفروم واحضري صينية متوسطة الحجم وادهنيها بالسمن السائح ورشي عليها بعض الدقيق ثم ضعي نصف كمية المكرونه ثم ضعي اللحم المعصج ثم ضعي باقي المكرونه ثم ضعي البشاميل ورُبّي البيضة ثم ضعيها على سطح البشاميل ومعه الجبن المبشور وقطعي قطعة الزبد قطع صغيرة جدا وانثريها على سطح البقسماط والجبن.

أدخلي المكرونه في الفرن ويستحسن أن توضع على الرف الثاني حتّى يحمر



أشهى المأكولات

السطح بسرعة وتابعيها في الفرن لأنها سريعة الاحمرار.

الأرز بمكعبات لحم العجل والبازلاء

المقادير:

٢ كوب أرز مصري، ٢ ونصف كوب من خلاصة اللحم المتبل، ١ كيلو لحم عجل، زبد، لوز محمص، نصف كيلو بازلاء.

الطريقة:

يغسل الأرز جيدًا، ثم يقلب في الزبد حتى يصبح لونه ذهبيًا، يضاف إليه مقدار خلاصة اللحم المتبل ويترك على نار هادئة حتى ينضج، يحمر حمر اللحم وأضيفي إليه الماء حتى ينضج.

التقديم:

يقدم مع قالب الأرز بالبازلاء المسلوقة واللوز المحمص.

الأرز بالكبد والقوانص

المقادير:

٢ كوب أرز، نصف كيلو من كبد وقوانص الدجاج، سمن، ٢ بصلة مبشورة ناعما، قرفة وبهار وملح، لوز محمص، شوربة فراخ أو لحم (مرق).

للتقديم: سلطة لبن زبادي بالثوم

الطريقة:

اغسلي الأرز ويقلب في معلقة سمن، ثم أضيفي إليه المرق واتركيه حتى ينضج على نار هادئة.. اغسلي القوانص والكبد ثم تبليه بالتوابل، ثم يحمر مع البصل المبشور، وأضيفي الماء حتى تنضج.. يقلب الأرز في طبق التقديم وتعمل فيه حفر وضعي فيها الكبد والقوانص الناضجة، وجملي حواليه باللوز المحمر.. ويقدم مع سلطة لبن زبادي بالثوم.





الأرز بالبصل المحمر وبشر الجزر

المقادير:

٢ كوب أرز، كوب ونصف الكوب مرق لحم غير دسم، نصف كيلو بصل صغير الحجم، زيت نباتي، بشر جزر، قليل من الملح، فلفل.

الطريقة:

يغسل الأرز ويقلب في ملعقة الزيت و يتبل ويضاف إليه المرق ويترك حتى ينضج نصف نضج ويحمر البصل الصغير حتى يصبح لونه ذهبي ويضاف مع مبشور الجزر علي الأرز ويترك علي نار هادئة حتى ينضج.

الأرز المفلل بالشعرية والزبيب

المقادير:

٢ كوب أرز، ٦ ملاعق شعرية صغيرة (موجودة بالأسواق)، ٣ ملاعق زبيب، ماء، زيت وسمن.

الطريقة:

يغسل الأرز، ويترك في مصفاة بعض الوقت حتى يصفى منه الماء تمامًا ويصبح جاف.

يقدح السمن وتحمر فيه الشعرية ثم يسقط الأرز ويضاف ملعقة زيت ويقلب مع الشعرية بعض الوقت ثم يضاف الماء بحيث يغطي الأرز تماما ويضاف الزبيب.. ثم يهدأ عليه النار حتى ينضج.

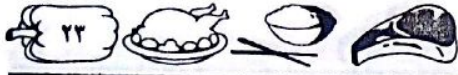
الأرز البخاري (السعودية)

وهذا الأرز يُمكن عمله باللحم أو بالدجاج

المقادير:

١ كيلو لحم، يفضل اللحم الضأن، ٣ أكواب من الأرز، ربع كيلو جزر، نصف كوب سمن أو زيت حسب الرغبة، ٣ بصل متوسطة الحجم، نصف كوب عصير طماطم، ربع ملعقة صغيرة قرفة (مطحونة، قرنفل، ربع ملعقة كمون، ٢ ملعقة

أشهى المأكولات



صلصة طماطم، ماء، ٣ ملاعق زبيب، أربع ملاعق كبيرة من اللوز المقشر، زيت،
حبهان مطحون، بُهار غامق قليل من جوزة الطيب، ملح).

الطريقة:

تُخلى اللحم من العظم وتقلب في السمن حتّى تحمر يقطع البصل حلقات رقيقة
ويقلي في السمن، يقطع الجزر شرائح رقيقة بعد تقشيريه أو كحته ويقلي في السمن
حتّى يذبل، ثم يضاف إلي البصل واللحم وتصب فوقه عصير الطماطم و٢ ملعقة
الصلصة والتوابل، ويغطي الخليط بمقدار كاف من الماء ويرفع علي النار حتّى
النضج، يغسل الأرز ويصفي ويوضع فوق الخليط السابق ويضاف الملح ويترك
يغلي وتوضع الماء ثم يغطي الوعاء ويطهى علي نار خفيفة بعد تشرب الأرز، يشوح
الزبيب بالزيت خفيفاً ويرفع علي ورقة ماصة ويقلي اللوز مكانه ويرفع علي ورقة
ماصة، ثم يصب في الأرز باللحم أو الدجاج في طبق التقديم ويجمل الطبق باللوز
والزبيب ويقدم ساخناً مع السلطة واللبن الزبادي.



المحشو

محشو ورق العنب

المقادير:

نصف كيلو ورق عنب، نصف كيلو لحم مفروم، بصلة مفرومة، ٢ ملعقة عصير ليمون، ملح وفلفل وبُهارات، فنجان أرز، ٢ ملعقة سمن، ربع كيلو لحم بفتيك، ملعقة ليه.

الطريقة:

يسلق ورق العنب في الماء والملح لمدة دقائق قليلة ثم يرفع ويوضع في المصفاة، يغسل الأرز ويخلط مع اللحم والبصلة المفرومة والملح والفلفل والبهارات والسمن.

تفرد ورقة العنب مع مراعاة أن يكون الوجه الأملس للخارج ويؤخذ قليلاً من الحشو ويوضع في ورقة العنب وتلف بحرص ويضغط عليها وترص في الحلة بعد فرشها ببعض أوراق العنب ثم توضع طبقة من اللحم (لحم البفتيك المتبل) وبالتبادل يرص طبقة من محشو ورق العنب ثم طبقة من لحم البفتيك حتى تنتهي الكمية.

يرش السطح ببعض السمن السائح أو اللية ثم يصب فنجان من المرق مع مراعاة متابعة المحشو علي النار إذا أراد زيادة المرق أضيفي له حتى ينضج، أحياناً يعصر عليه قليل من الليمون.

محشو الكرنب

المقادير:

كرنب متوسطة الحجم، أرز للحشو، شبت وكسبرة وبعض البقدونس، ٣ حبة طماطم مقطعة قطع صغيرة (مبشورة)، ٢ ملعقة ثوم مفري، بصلة مفرية، ٢ ملعقة سمن، ربع ملعقة زيت، ملعقة كسبرة مدقوقة.



أشهى المأكولات

الطريقة:

يسلق الكرنب بالطريقة المعروفة ثم ينشل من الماء ويقطع قطع مربعة للحشو..
تحضر الحشو بعد غسل الأرز والخضرة وخلطهما معاً البصلة المفرية والطماطم
والمبشورة والثوم المفري والسمن والزيت وتقليبهم جيداً.
تفرد ورقة الكرنب ويوضع فيها قليل من الأرز ويلف بحرص دون إغلاقها من
الطرفين وترص في حلة مفروشة ببعض ورق الكرنب ثم تسقي بالمرق، وترفع علي
النار وتُهدأ عليها النار بعد أن يتشرب المرق يُمكن وضع قليل من عصير الطماطم
والثوم المفري علي الوجه قبل وضع المرق وتترك حتى تنضج وتقدم ساخنة.

المبار المحشو

المقادير:

نصف كيلو ممبر، ١ ونصف كوب أرز، ربع كيلو لحم مفروم، ويمكن
الاستغناء عن اللحم المفروم (وزيادة الأرز قليلاً) نصف كوب سمن أو زبد، ملعقة
شبت، ملعقة كرفس، ملعقة بققدونس، بصلة مبشورة، كوب دقيق، ملح، فلفل،
بُهارات، ربع كيلو طماطم مقطعة قطع صغيرة، دوائر ليمون، نعناع جاف.

الطريقة:

ينظف الممبر جيداً بعد قلبه وكحته بالسكين جيداً لإزالة المادة المخاطية منه،
ثم يوضع في طبق وعليه ملح وخل ويترك حوالي ساعة ثم يغسل جيداً بالماء ويفرك
بالملح والدقيق ويغسل ثانياً حتى تتم نظافته تماماً.

الخلطة: توضع البصلة المبشورة مع الملح والفلفل وقطع الطماطم الصغيرة والأرز
المغسول والشبت والبققدونس والكرفس والنعناع واللحمة ويتبل الخليط جيداً.. ثم
يُحشي الممبر بالخلطة إلي ثلثيه وتوزع الخلطة داخله بالضغط عليه برفق، يُجب أن
يقطع الممبر قطع متوسطة الحجم وتُحشي كل واحدة علي حدة، ويوضع علي النار في
الماء المغلي ويترك علي النار ٢٠ دقيقة ثم يوضع في المصفاة، ثم يُحمر في السمن أو
الزيت ويقدم علي فرشة بققدونس وحوله حلقات ليمون ولبن زبادي.

البقول

طريقة طهي البقول الناشفة مثل الفاصوليا واللوبيا والبسلة والفاصوليا المدمس لابد من نقعها لمدة ١٢ ساعة علي الأقل حتّى تمتص كمية الماء عوضا عما فقدته في حالة التجفيف وحتّى نتجنب الآثار الضارة لاستعمالها بدون نقع.

الفاصوليا البيضاء باللحم والطماطم

المقادير:

ربع كيلو فاصوليا ناشفة، بصلة مفرية، ربع كوب مرق دسم، ملح و فلفل وبُهارات، ربع كيلو طماطم، نصف كيلو لحم، ملعقتين ثوم مفري، سمن.

الطريقة:

تنقع الفاصوليا لمدة ١٢ ساعة ثم تغلي علي النار حتّى تنضج فتصفي فتغسل، يوضع البصلة مع السمن وتقلب ويضاف اللحم ثم يضاف الطماطم العصير حتّى تسبك الطماطم فيسقط الفاصوليا وتغلي ويوضع لها الثوم المفري وتغلي غلوة وتقدم ساخنة .

وفي حالة عدم تمكّنك من النقع فتغلي في الماء وتصفى منه ويبعد ثم تسلق في ماء جديد.

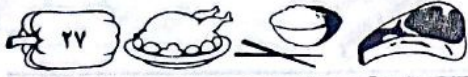
الفاصوليا المدمس (فول كباب)

المقادير:

فنجانان من الفول المدمس الساخن، ٢ ملعقة من السمن المقدوح، بقدونس، ليمونة، ملح وفلفل وبُهارات، قطعة فحم متوسطة.

الطريقة:

يرش البقدونس المخروط فوق الفول المدمس الساخن وتعصر الليمونة ثم توضع نصف قشرة الليمون وجهها في الطبق وظهرها ظاهر في نصف الفول وتحرق قطعة الفحم حتّى تُحمر تمامًا، وتوضع فوق قشرة الليمون داخل الفول ويصب فوقها



أشهى المأكولات

السمن المقدوح ويغطي الطبق بسرعة بغطاء محكم لمدة دقيقتين ثم يكشف وترفع قطعة الفحم وقشرة الليمون ويقدم ساخناً.

طريقة عمل الطعمية

المقادير:

كوب فول نابت أو فول مدشوش منقوع طيلة الليل، بصل أخضر، بقدونس، شبت، عود نعناع، كسبرة خضراء وناشفة، ملعقة صغيرة كمون وملعقة ينسون، رأس ثوم، سمن، زيت، ملعقة بيكنج بودر.

الطريقة:

يُخلط الفول المنقوع مع الخضرة والكسبرة الناشفة والثوم والبصل ويفرم بمفرمة اللحم، ثم توضع ربع ملعقة صغيرة من البيكنج بودر في قليل من الماء ويضاف إلي العجينة قبل القلي مباشرة، وتشكل علي شكل أقراص مستديرة وتبلى في السمسسم وتقلي في زيت ساخن وتقدم ساخنة.

البصارة

المقادير:

كوب فول مدشوش، ٢ بصلة، ملح، شطة، كرفس، نعناع أخضر، ملعقة صغيرة ملوخية ناشفة، نصف ملعقة نعناع جاف، نصف ملعقة كراوية محمصة مدقوقة. التقلية: ٢ بصلة مفرية، ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة، ربع رأس ثوم، زيت.

الطريقة:

ينقي الفول ويغسل جيداً ثم يوضع في إناء السلق مع ماء يغطيه، ويغلي لمدة ٥ دقائق، ثم يرفع من علي النار ويصفي من هذا الماء ويوضع له ماء آخر ويرفع علي النار ومعه البصل المقطع والكرفس والنعناع يطهى علي نار هادئة ولا يقلب وكما جف ماؤه يزود بماء آخر... (مع نزع الريم كلما ظهر) ولما ينهري الفول، يرفع ويصفي بمصفاة الخضر الضيقة ثم يضاف إليه الملح والتوابل والملوخية والنعناع ويترك حتى يغلي (مع التقليب) ثم يضاف إليه قليل من الماء إذا احتاج الأمر حتى



يصير القوام مناسباً.
اقدحي الزيت وحمري فيه البصل المبشور حتّى يصفر لونه وارفعي نصفه
للتجميل، أضيفي الثوم المدقوق والكسبرة لباقي البصل وقلبيه علي النار بسرعة حتّى
يصير لونه بمبى محمر فارفعيه من علي النار وصبيه فوق البصارة وقلبيها وإذا كنت
من هواة الشطة فضعي الشطة في البصارة.

التقديم:

تغرف البصارة في الأطباق المعدة لها وتترك جانباً حتّى تبرد بعض الشيء،
فتحضري البصل المرفوع (نصف البصل المحمر وتجملي به وجهها).

الكشري بعدس بجبة

المقادير:

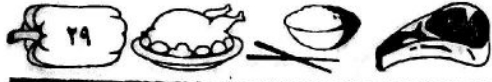
كوب عدس أسود بجبة منقي ومغسول جيداً، نصف ١ كوب أرز، نصف كوب
شعرية مقطعة، مكرونة صغيرة، ٣ بصلات كبيرة نوعاً ما، زيت، كمون، ليمون، فلفل
أسود وبهارات، كمون ناعم، صلصة طماطم مجهزة بالثوم والبهار الكشري، عصير
ليمون.

الطريقة:

يوضع العدس المغسول في ماء يغلي حتّى ينضج وفي ماء سلقه يوضع ملعقة
صغيرة من الكمون الناعم، احتفظي بماء سلق العدس، تُحمر الشعرية في الزيت
ويوضع عليها الأرز المغسول ويقلب معها علي النار ثم يسقط فوق العدس المسلوق
في مائه وتكملي بالماء حسب الحاجة ويوضع الملح.

يُحمر البصل المقطع حلقات رفيعة ويؤخذ زيتُه ويسكب علي الأرز والشعرية
والعدس أثناء نضجه، تسلق المكرونة وتصفى.

عند التقديم يوضع الأرز والعدس والشعرية وفوقها المكرونة المسلوقة ثم
توضع صلصة الطماطم المجهزة للكشري خفيفاً وفوقها بعض البصل المحمر
الغامق دون حرقه.



أشهى المأكولات

خذي الثوم المدقوق وضعيه في كوب وصبي عليه بعض الماء وعصير الليمون
وبعض الكمون والملح وقلبيه جيداً كي يصبح دقة الكشري.





الخضروات

فول أخضر (حيراتي)

المقادير:

نصف كيلو فول أخضر، ثلث كيلو طماطم حمراء، بصلة مفرية، ثوم، ملح،
بُهارات، شوربة، ٢ ملعقة سمن أو زيت.

الطريقة:

يغسل الفول ويقطع حسب الرغبة (فيما يشبه الفاصوليا الخضراء).
تضرب الطماطم في الخلاط وتصفى.

حمري البصل المفري في السمن ثم أضيفي عصير الطماطم والبهارات حتّى
تسبك الطماطم، أضيفي الفول الأخضر والثوم المدقوق ويغطي الإناء ويترك علي
النار حتّى ينضج مع مراعاة كشف الغطاء كل فترة لمعرفة إن كان يحتاج إضافة سائل
عليه أم لا.

التقديم: هذا الصنف يقدم معه الأرز الأبيض المفلفل.

برام الفاصوليا باللحمة الضأن

المقادير:

نصف كيلو فاصوليا خضراء، نصف كيلو لحم ضأن، ١ بصلة، ثوم، عصير
طماطم (١ كوب)، ماء، ملح، عدد ١ فلفل أخضر.

الطريقة:

تقطع الفاصوليا حسب الرغبة... وتغسل جيّدًا في مصفاة تقطع اللحم ومكعبات
متوسطة الحجم تميل إلى الصغيرة.

ضعي في طاجن الفاصوليا واللحم المقطع مع البصل المفري والثوم المدقوق
والمح والماء وعصير الطماطم والماء...

ثم يغطي الطاجن بورقة الألومنيوم وتدخل الفرن حتّى تنضج.



التقديم: يقدم مع هذا الصنف الأرز المفلفل بالشعرية.

برام البامية باللحم الضأن

المقادير:

نصف كيلو بامية صغيرة، نصف كيلو لحم ضأن، بصلة، نصف رأس ثوم، ملعقة ملح صغيرة، توابل، ملعقة سمن، ثلاثة أرباع كوب عصير طماطم، كوب شوربة.

الطريقة:

تغسل البامية وبعد أن تقمع البامية وتقشر من الجوانب وتشوح في السمن تنشل حتى تصبح جافة، توضع اللحم وتشوح في السمن حتى يحمر لونها. توضع البامية واللحم والبصل والثوم والطماطم العصير في طاجن الفرن والملح والتوابل، ويقلب الجميع ويغطي الطاجن بورقة ألومنيوم وتدخل الفرن حتى يتم نضجها جيداً.

التقديم: تقدم طاجن البامية مع الأرز المفلفل الأبيض أو بالشعرية مع السلطات.. وسلطة الزبادي بالخيار.

صينية الجزر

المقادير:

نصف كيلو جزر أصفر، ١٠٠ جرام جبن شيدر أو فلمنك، صلصة باشميل، خبز توست (بايت).

طريقة عمل الباشميل ومقاديره: ربع كوب دقيق، ربع كوب سمن، ٢ كوب لبن. يسخن السمن ويضاف إليه الدقيق ويقلب بسرعة ثم يرفع الإناء من علي النار ويضاف اللبن بالتدريج مع التقليب المستمر ثم يرفع مرة ثانية علي النار مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح قوام الباشميل غليظاً نوعاً.

طريقة عمل الجزر:

قشري الجزر واسلقيه بعد تقطيعه حلقات، ضعي نصف كمية الجزر في طبق فرن (بيركس) أو صينية، ثم ترص فوقه الجبن بعد تقطيعها شرائح، ثم ضعي باقي كمية

الجزر ثم صبي بعد ذلك الباشمیل.

افركي العيش (التوست) البایت لیصبح (فتافیت) ذرات ناعمة ثم رشیه فوق الباشمیل ثم ضعي فوقه قطع صغيرة جدا من السمن أو الزبد المجمدة حوالي ملعقة فقط وادخليه فرن متوسط حتى یحمر الوجه ویصبح لونه ذهبي فاتح.

صينية الباذنجان الأبيض

المقادیر:

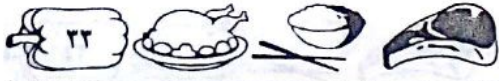
١ كيلو باذنجان أبيض، نصف رأس ثوم مفري، ٢ بصلة، نصف كيلو طماطم مقشورة ومقطعة إلى حلقات، ٢ ملعقة عصير لیمون، ١ ملعقة كرفس مفروم، بقدونس مفري، ملح و فلفل، زيت.

الطريقة:

تزال أعناق الباذنجان ثم يشق من الجنب وينزع قليل من بطنه، ابشري البصل وضعیه مع الملح والفلفل مع باقي الخضروات مع الاحتفاظ ببعض حلقات الطماطم. احشي الباذنجان بالخلطة السابقة وباقي الخلطة ضعيه في صينية ثم رصي الباذنجان جنباً إلى جنب (الجنب المفتوح في وجه الجانب المفتوح الآخر) ثم توضع حلقات الطماطم علي الوجه وباقي الزيت وقليل من الماء. تغطي الصينية أو الإناء ويدخل فرن متوسطة الحرارة حتى ينضج الباذنجان ثم يرفع الغطاء لتحمر طبقة الطماطم التي فوق الوجه.

التقديم: يقدم في صينية أو يغرف باحتراس ومن الأفضل أن يظل في الصينية.





الطواجن

طاجن البطاطس بالطماطم والبقسماط

المقادير:

نصف كيلو بطاطس، كوب عصير طماطم، حلقات طماطم، بصلة مبشورة، ٢ ملعقة بقسماط خشن، ملعقة سمن، بقدونس للتجميل، ملح وفلفل، مرق (لحم أو طيور).

الطريقة:

قشري البطاطس ثم قطعيها إلى حلقات متوسطة السمك (حوالي نصف بوصة تقريباً)، تغسل البطاطس ثم توضع في طاجن الفرن أو الصينية، وتوضع عليها الطماطم المصفاة والبصلة المبشورة وملعقة السمن، وكوب مرق اللحم، ثم توضع حلقات الطماطم، تدخل فرن حار حتى تنضج تماماً مع مراعاة وضع ماء أو سائل إذا احتاج الأمر... وتُجمل بالبقسماط.

يخني السبانخ بالشيدر

المقادير:

نصف كيلو سبانخ، جبنة شيدر (مكعبات)، ربع كوب بصل مبشور خشن، كوب مرق، ملح وفلفل وتوابل، زيت ذرة أو سمن.

الطريقة:

يقطع السبانخ إلى شرائح مستطيلة ثم تغسل في مصفاة حتى نتخلص من الشوائب حتى يخرج الماء نظيفاً. يسخن السمن أو الزيت وضعي فيه السبانخ مع البصل والتوابل ويوضع على النار لمدة ربع ساعة ثم يضاف إليه مرق الدجاج، تقطع الجبن الشيدر إلى مكعبات وتقلب في زبد دافئة، وتضاف قبيل التقديم إلى يخني السبانخ.



الحمّة في الفرن

المقادير:

نصف كيلو لحم قطعة واحدة، ١ كوب زبادي، بصلة، ثوم، بهارات، نصف كوب تمر هندي، ١ ملعقة صلصة طماطم، مستردة، جزر، كرفس، مكسرات، أرز مفلفل أبيض.

الطريقة:

اغسلي اللحم وجففيه ثم يتبل بالبهارات والتمر الهندي والزبادي والمستردة وصلصة الطماطم واتركيه لمدة ٦ ساعات في الثلاجة.

قطعي البصلة والثوم والجزر والكرفس، وقلبيه في السمن علي النار ثم ارفعي هذا الخليط من المقلاة وضعي اللحم وقلبيه علي الوجهين ثم أضيفي الخضر (الخليط) المشوكة.

يوضع الماء بكميات قليلة كلما شربت اللحم الماء، حتّى تنضج، حمري المكسرات ثم ضعيها مع الأرز المفلفل في طبق التقديم مع اللحم.

البامية مع الحمص والبصل

المقادير:

نصف كيلو بامية رومية (طويلة)، ثمن كيلو حمص شامي مسلوق، بصل وشرائح طماطم، كزبرة خضراء، زيت ذرة، ملح و فلفل، مرق لحم.

الطريقة:

يسلق الحمص ويصفي ويتبل، تشوح البامية مع البصل في الزيت ثم تضاف إليها الكزبرة الخضراء المقطعة قطع صغيرة والحمص والمرق وتترك علي النار حتّى تنضج.

التقديم:

يقدم معها الأرز الأبيض ومكعبات الطماطم.

أشهى المأكولات



طاجن التورلي باللحم

المقادير:

نصف كيلو لحم ضأن، ربع كيلو بسلة، ٢ جزرة، ٢ حبة بطاطس، ثمن كيلو فاصوليا خضراء، بصلتان، نصف رأس ثوم مفروم، ملح وفلفل أسود، كوب عصير طماطم، نصف كوب ماء.

الطريقة:

تفصص البسلة وتقطع الفاصوليا الخضراء قطع صغيرة ويقطع الجزر والبطاطس بعد تقشيرهما مكعبات ويقطع اللحم قطع صغيرة ويوضع في الطاجن والبصل المفري والثوم وعليه الخضروات بعد غسلها، وتوضع الزبد والطماطم والماء ويوضع في الفرن حتى يتم نضجه ويقدم معه الأرز.

الباذنجان المسقة

المقادير:

كيلو باذنجان، ملعقتان سمن، نصف كيلو لحم مفروم، صنوبر أو حمص طبخ، كوب عصير طماطم، بصلة، ملح وفلفل وبهارات، ربع ملعقة صغيرة سكر.

الطريقة:

يقطع الباذنجان بعد تقشيريه ويحمر في السمن ثم يوضع في طبق، تحمر البصلة في السمن حتى تصفر فيضاف اللحم المفروم والصنوبر أو الحمص المسلوق والتوابل حتى تجف اللحم قليلاً.

يدهن إناء بالسمن ويرص في أسفله طبقة من الباذنجان وفوقها طبقة من اللحم وهكذا يوضع طبقة باذنجان وفوقها طبقة لحم حتى ينتهي بطبقة باذنجان ويوضع الإناء علي النار (المتوسطة ويضاف عصير الطماطم ويترك لمدة نصف ساعة تقريباً مع مراعاة كشف الغطاء ورؤية الاحتياج إلى سوائل (تزويدها بالسائل).



المسقة بالبيض والفلفل الرومي والبطاطس

المقادير:

٤ بيضات، سمن وزيت للتحمير، نصف كيلو باذنجان، ٢ فلفل حمر،
٢ حبة بطاطس، ثوم مدقوق، ٢ حبة طماطم.

الطريقة:

يقطع الباذنجان بعد تقشيريه ويقلي في الزيت وينشل ثم يقطع الفلفل حلقات
وتقلب في الزيت ويقطع البطاطس حلقات ويحمر في الزيت ويحمر الطماطم
المقطعة أيضا.
يرص الباذنجان في صينية فرن مع طبقة فوقها الفلفل والبطاطس المحمرة
والطماطم طبقات فوق بعضها مع ملاحظة أن تكون الطبقة الأخيرة من الباذنجان
ويوضع الثوم المدقوق فوقها ثم يُخفق البيض جيداً ويسقي به الصينية.
يدخل الفرن لمدة دقائق حتى يتجمد البيض ويحمر.

صينية البطاطس

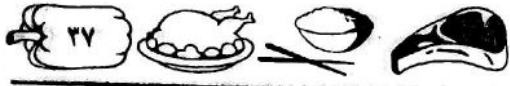
المقادير:

١ كيلو بطاطس، نصف كيلو لحم ضأن، بصلة، نصف كيلو طماطم، ملح و فلفل
وبهارات وكمون، ٢ ملعقة سمن، فلفل حمر.

الطريقة:

تقشر البطاطس ويُخرط حلقات ويوضع في ماء وملح لمدة نصف ساعة، يخرط
البصل حلقات وتفرد في قاع الصينية وترش بالملح والفلفل وتُخلط بهما بخفة، ثم
يرص فوقها اللحم والبطاطس بعد تصفيتهما من الماء، تقطع الفلفل وتوضع معها ثم
يوضع عليها الطماطم المصفاة ونصف ملعقة سكر صغيرة والسمن، مع الاحتفاظ
بواحدة طماطم لتقطع حلقات وتوضع علي سطح الصينية ثم تدخل الفرن مع
متابعتها فإذا احتاجت بعض المرق أو الماء زودت به حتى تنضج.





الملوخية بالأرنب

المقادير:

نصف كيلو ملوخية، أرنب، ربع رأس ثوم، بصلة، جبهان وفص مستكة، كسبرة جافة ناعمة، دقيق، سمن.

الطريقة:

يغسل الأرنب جيداً بالدقيق والماء ثم ينقع في الماء لمدة ساعة ثم ينشل من الماء ويقطع ويشوح البصل المبشور مع ٢ واحدة جبهان وفص مستكة والسمن ثم يضاف إليه الماء ويغطي الإناء ويترك حتى ينضج.. تقطف الملوخية بعد غسلها جيداً وتنشر علي قطعة قماش نظيفة (خاصة بالمائدة) لامتصاص الماء منها.. ثم بعد أن تجف تُخرط ناعماً، خذي كوب ونصف من الشوربة وضعيها في إناء علي النار حتى تغلي وضعي فيها الملوخية المخروطة وقلبيها حتى إذا بدأت في الغليان ارفعي الإناء من علي النار وغطيه.. ضعي الثوم المدقوق مع الكسبرة وملعقة السمن علي النار حتى يحمر الثوم مع مراعاة عدم حرق الثوم حتى لا يصبح طعمه مرّاً، ثم ضعيه فوق الملوخية وتقدم ساخنة.

البامية الخضراء باللحم

المقادير:

نصف كيلو بامية خضراء، نصف كيلو لحم ضأن، نصف كيلو طماطم، ٢ ملعقة سمن، بصلة متوسطة، رأس ثوم صغيرة، ملح وفلفل وبُهارات.

الطريقة:

تُحمر البصلة في السمن قليلاً ثم يضاف اللحم بعد تقطيعه قطعاً متوسطة ويشوح في البصلة حتى يحمر ثم يضاف بعض الثوم المدقوق ثم يضاف عصير الطماطم حتى تسبك الطماطم وتدخل اللحم في النضج وإذا كان خلال النضج تحتاج بعض الماء وضع لها.. تغسل البامية وتقمع وتوضع الطماطم المسبكة واللحم وتترك حتى تنضج ثم يُحمر باقي الثوم مع السمن حتى يصفر مع بعض الكسبرة ثم يسكب فوق

البامية البوراني

المقادير: نصف كيلو بامية، ربع كيلو لحم مفروم، ربع كيلو طماطم، بصلة صغيرة، ملح و فلفل وبُهارات، سَمْن، فتات خبز ناعم.

الطريقة:

تقمع البامية وتُقشر ثم تُحمر في السمن وتنشل وتوضع في طبق، تُحمر البصلة ثم يضاف لها اللحم المفروم ويقلب فيها حتَّى يَحمر، ثم يدهن طاجن فخار بالسمن ويرص فيه طبقة من البامية وأخري من اللحم المفروم حتَّى تنتهي الكمية ثم يصب عصير الطماطم وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعتين ثم يرش فتات الخبز وباقي السمن فوقها وتترك في الفرن ١٠ دقائق أخرى ثم تقدم.

البامية الويكة

المقادير:

نصف كيلو بامية، ملح وفلفل وشطه، ثلث كيلو لحم مقطع مكعبات، بصلة صغيرة مفرومة، كوب عصير طماطم، لتر ماء أو بهريز، رأس ثوم، ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة، سَمْن.

الطريقة:

تُخرط البامية قطعاً صغيرة أو تدق إذا كانت جافة وتُحمر في السمن وترفع، يُحمر البصل في السمن ثم يضاف اللحم ويُحمر ويضاف الماء أو البهريز علي البصل واللحم ويتبل ويترك علي النار حتَّى ينضج نصف نضج مع التقليب ثم تضاف البامية وعصير الطماطم وتترك علي النار حتَّى تنضج، تعمل التقلية (الثوم والكسبرة يحمران في السمن) ثم ترش علي الويكة ويغطي الإناء وتقدم ساخنة.

الفاصوليا الخضراء باللحم

المقادير:

نصف كيلو فاصوليا خضراء، نصف كيلو لحم، نصف كيلو طماطم عصير أو أقل



بعض الشيء، ٢ ملعقة سمن، بصلة، ملح وفلفل وبهارات، ربع رأس ثوم مفري، ذرة سكر.

الطريقة:

تُحمر البصلة في السمن قليلاً ثم تُحمر فيه قطع اللحم لمدة ١٠ دقائق، ويضاف عصير الطماطم إليها ويترك علي النار لمدة ١٥ دقيقة ثم يضاف كوب ماء ثم تضاف الفاصوليا بعد تقطيعها وغسلها ويترك الجميع علي نار هادئة حتى تنضج ويرفع الغطاء ويوضع الثوم المدقوق قبيل النضج.

القلقاس بالسلق الأخضر

المقادير:

نصف كيلو قلقاس، نصف كيلو لحم ضأن أو دجاجة، سلق أخضر وكسبرة خضر، رأس ثوم، ٢ ملعقة سمن، ملح وفلفل.

الطريقة:

يقشر القلقاس ويقطع قطعاً صغيرة علي شكل مكعبات ثم يحمر في السمن (يستغني عن غسله بالطريقة المعروفة، بأن يغسل وهو صحيح أولاً ثم يحك لإزالة الألياف الخارجية بعد أن تجف الثمرة ثم يقشر ويقطع ويقلب في السمن ثم يطبخ فتكون الطبقة الرفيعة التي تتكون عليه إذا أتقن الطهي لذيذة وشهية).

يسلق اللحم أو الدجاجة وقبيل النضج بقليل يضاف القلقاس ويترك علي النار حتى ينضج، تؤخذ أوراق السلق والكسبرة الخضراء بعد غسلهما وتجفف علي نار هادئة ويضاف الثوم المدقوق ثم يؤخذ ويصحن في الهون حتى يصير ناعماً ويضاف إلى القلقاس.





اللحوم

كفتة اللحم

المقادير:

نصف كيلو لحم مفري ناعمًا، ١ ملعقة شاي بقدونس مفري، بصلة مفرية، ٣ فصوص ثوم، ملح وبُهار وفلفل، سمن للتحمير.

الطريقة:

تُخلط جميع المقادير وتدق في الهون أو تضرب في الخلاط ثم تشكل علي شكل أصابع أو دوائر وتوضع في الثلاجة حوالي ساعة على الأقل كي لا تفك، ثم تُحمر في السمن المقدوح، وتقدم مجملة بالبقدونس.

كمونية اللحم بالشرائح البرتقال

المقادير:

١ كيلو لحم عجل صغير، (مقطع مكعبات متوسطة)، ٤ ملاعق كمون مطحون، شرائح برتقال، ملح وفلفل وبُهارات، ٤ بصلة مبشورة ناعمًا، أرز، سمن.

الطريقة:

يغسل اللحم ويرفع علي النار ومعه البصل والتوابل والكمون ومعلقة سمن ويشوح حتى يصير لونه بنيًا ثم يضاف إليه الماء ويترك لينضج وقبيل نضجه بقليل تضاف ملعقة عصير البرتقال وشريحة صغيرة جدًا من قشر البرتقال. يقدم مع الأرز الأبيض ويُجمل بشرائح البرتقال المقشر.

كفتة داود باشا مع الأرز الأبيض المفلفل

المقادير:

١ كيلو جرام من اللحم البقري المفروم ناعمًا، ٣ ملاعق أرز مطحون، ماء بصل (٣ بصلات)، ملح وفلفل وبُهارات حارة، زيت للتحمير، بقدونس،



أشهى المأكولات

٢ كوب عصير طماطم، بصل أخضر، أرز مفلفل.

الطريقة:

يُخلط اللحم المفروم بالأرز المطحون وماء البصل ويتبل الخليط جيداً بعد إضافة البقدونس المفروم ثم تشكل الكفتة علي شكل كرات صغيرة تعرف باسم داود باشا، وتُحمر في زيت غزير حتّى يصير لونُها بنيّاً، يقلب بعض البصل المبشور المتبقي من خلطة الكفتة في السمن ويضاف إليه عصير طماطم ثم يترك علي نار هادئة حتّى يتم تسبيكه ثم توضع عليه كرات الكفتة وتقلب ويضاف إليها كوب ماء، وتترك حوالي نصف ساعة علي نار هادئة جدّاً حتّى تنضج وتتجانس مع الصلصة. تقدم كفتة داود باشا علي الأرز الأبيض المفلفل وتُجمل بالبصل الأخضر المقطع صغيراً.

العرق الروستو

المقادير:

عرق لحم بتلو، خرشوف وجزر مسلوق، بسلة مسلوقة (سوتيه)، ٨ فصوص ثوم، ٢ ملعقة سمن.

الطريقة:

تنظف اللحم من الشغث ثم يشق بطرف السكينة شقوق رفيعة يوضع فيها الثوم، كل شق فص ثوم، ثم تشوح في السمن حتّى تحمر ويضاف إليها الماء تدريجياً حتّى يتم النضج.

ترفع اللحم من الإناء وتفك الدوبارة وتترك حتّى تبرد ثم تقطع حلقات رفيعة وترص في طبق التقديم.

تسخن الصلصة المتخلفة من تحمير العرق وتقدم ويُجمل حلقات اللحم بالخرشوف المسلوق المحشو بالبسلة السوتيه والجزر المسلوق المقور ومحشو أيضاً بالبسلة السوتيه، أي أن ترص وحدات الجزر والخرشوف حول عرق اللحم.

شيش كباب

المقادير:

كيلو لحم ضأن، بصلة مفرومة ناعماً، ٤ فصوص ثوم مدقوقة ناعماً، ٢ ملعقة من البقدونس المفرومة، قطعة خبز إفرنجي (فينو) مبللة بالماء، ملح وفلفل للتتبيل.

الطريقة:

يُخلط اللحم مع البصل والثوم والبقدونس وقطعة الخبز بعد عصرها جيداً من الماء ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل ويُمزج باليد جيداً، وتصنع منه كرات صغيرة الحجم من اللحم أو علي شكل أصابع ثم توزع الكرات أو الأصابع علي الأسياخ وتشوي الأصابع أو الكرات علي الفحم مع التقليب المستمر وحين النضج تقدم مع الخبز المحمص والسلطات والأرز.

هامبورجر الضأن مع الخضر السوتيه

المقادير:

نصف كيلو لحم ضأن مفروم، بصلتان مبشورتان، سمسم محمص، ملح وفلفل وبُهارات وقرفة، ٢ ملعقة زبد نباتية، خضروات متنوعة مسلوقة علي البخار.

الطريقة:

يُخلط اللحم بالبصل المبشور والسمسم المحمص ثم يتبل وتركه في الثلاجة بعد تغطيته بكيس بلاستيك لمدة ٤ ساعات، ثم يُجهز بأن يشكل علي شكل أقراص مستديرة ثم انثري عليه السمسم المتبقي لديك.
حمري الهامبورجر (الأقراص المستديرة) في الزبد حتّى يصبح لونُها بنيّاً، ثم أضيفي كوب ماء واركه حتّى يتم نضجه تماماً. اسلقي الخضروات علي البخار (بسلة وجزر وفاصوليا خضراء وبطاطس مقطعة قطع صغيرة). وبعد سلقها وتصفيتها تقلي في الزبد وتبل بالملح.

التقديم: تقدم الهامبورجر مع الخضروات السوتيه.





الكفتة والكباب

المقادير:

كيلو لحم ضأن من الفخدة مقطع مكعبات، كيلو من لحم الضأن المخلوطة بلحم البقر المفروم ناعماً بماء البصل، ملح و فلفل أسود وبُهارات، خليط من زيت الزيتون والليمون وماء البصل، للتجميل خس وزيتون أسود وفلفل.

الطريقة:

تغسل مكعبات لحم الضأن وتنقع في خليط الزيت والليمون وماء البصل ثم تشك في أسياخ الشواء ثم تشوى علي الفحم، تجميل بالزيتون الأسود والفلفل الأحمر الحلو.

الكفتة المشوية:

أضيفي إلى اللحم المفروم ماء البصل والبقدونس المفري، واعجني جيداً براحة اليد، ثم تبلي بالملح والفلفل الأسود والبهارات ثم أعيدي عجنه مرة، ويترك مغطي بالبلاستيك في الثلاجة لمدة ساعة، ثم شكلها علي هيئة أصابع سميكة وتشوي علي الفحم.

الكستليتة المشوية

المقادير:

١ كيلو كستليتة، بصلة مفرية، ملح وفلفل، ٢ ملعقة زبد أو زيت، ٢ ملعقة عصير طماطم.

الطريقة:

تقطع الكستليتة وتنقع في عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعتين علي الأقل. ثم تشوي علي الشواية وتسقي أثناء نضجها بالعصير الذي نقعت فيه حتى تنضج ثم ترص في طبق التقديم وتُجمل بالبقدونس.





اللحم الملفوف بالورق في الفرن

المقادير:

١ كيلو لحم، ملح و فلفل، ٢ ملعقة سمن، ٢ بصلة مقطعة حلقات، جوزة الطيب، ورق ألومنيوم.

الطريقة:

يقطع اللحم قطعاً متساوية ويدعك البصل بالملح والفلفل تُخلط اللحم بالبصل والسمن والبهارات وجوزة الطيب، ثم افردى ورق ألومنيوم وضعي اللحم ولفيه جيداً بحيث لا يتسرب منه سوائل أثناء نضجه وضعيه في الفرن لمدة ساعة ونصف أو ساعتين ويقدم ساخناً.

فخذ الضأن المحمر

المقادير:

فخدة خروف وزنها ٢ ونصف كيلو، ثوم وملح، بهارات، فلفل أسود.

الطريقة:

يوضع الفخذ علي رف الثلاجة بعض الوقت وحين الاستعمال يُخرج ويترك نصف ساعة قبل طهيه، ينزع الجلد الخارجي ويغرس الثوم بعد تقطيعه شرائح رقيقة في اللحم بواسطة سكين في أماكن متعددة من الفخذ. يوضع الفخذ في صينية خاصة بالفرن، يجب أن يحمي الفرن قبل وضع الصينية إلى درجة ٤٥٠ فهرنهايت، ثم وضع الصينية في الفرن وتُخفض درجة حرارته قليلاً إلى درجة ٣٥٠ فهرنهايت. ويُحمر الفخذ في الفرن لمدة ساعتين ونصف ثم يقدم.

ريش ضأن متبلة

المقادير:

٦ قطع ريش ضأن أو عجل صغير، ملح و فلفل، ملعقة كبيرة صلصة الصويا، ملعقة صغيرة زعتر ناعم، نصف كوب زيت، شطة، ٤ ملاعق خل أبيض، ٦ ملاعق كبيرة صلصة طماطم مركزة.



أشهى المأكولات

الطريقة:

يتبل اللحم بالملح والفلفل جيداً ويترك في إناء صيني أو زجاج، يُخلط جميع مقادير صلصة التتبيل ويصب فوق اللحم وتترك مدة ليلة أو ١٠ ساعات مع التقليب بين آن وآخر، ترفع الريش من الصلصة وتشوي علي الشواية فوق لهب الفحم علي الجانبين، تقدم الريش ومعها السلطة الخضراء ويُمكن تقديم الذرة المشوشة.

البفتيك بالبيض والبقسماط (بانيه)

المقادير:

نصف كيلو لحم بفتيك بتلو، بقدونس مفروم، عصير ليمون، ملح وفلفل، عصير بصل، سمن للتحمير، بيضة، كوب بقسماط ناعم، معلقة زيت.

الطريقة:

تنظف قطع البفتيك ويدق بالشاكوش الخاص بذلك وذلك لتمزيق أنسجة اللحم ولا يتقوس أثناء التحمير.

يتبل البفتيك بالفلفل والملح وعصير الليمون والبصل ويترك ساعتين حتى يتم تتبيله، يرب البيض ويضاف إليه ملعقة الزيت ويقلب فيه البفتيك ثم تغطي كل قطعة بفتيك من وجهها بالبقسماط الناعم حتى يلتصق بها ثم تغطي من الوجه الآخر. يقدح السمن ويُحمر البفتيك بعد قلبه علي وجهيه حتى ينضج ويقدم ساخناً مع البطاطس المحمرة.

البفتيك الأحمر

المقادير:

نصف كيلو بفتيك أحمر، عصير ليمون، عصير بصل، بهارات، سمن، ملح، فلفل، خضر مسلوقة.

الطريقة:

تفرد قطع البفتيك وتوضع في طاسة بعد أن تدهن كل قطعة بفتيك من وجهيها بالسمن وترفع علي النار وتقلب علي النار المتوسطة ثم يضاف الملح والفلفل



وعصير البصل والليمون والماء كلما شربت الماء وضع لها قليل من الماء مع المتابعة لها حتى يتم نضجها وتغرف وتقدم وحولها الخضر المسلوقة.

شرائح الأنتركوت (إيطالية)

المقادير:

١ كيلو لحم أنتركوت، ثلث كيلو بصل، ١٥٠ جرام زبد، ٥٠ جرام فتات خبز، ١٠٠ جرام بقدونس مفري، كوب ونصف كوب شوربة.

الطريقة:

يُحمر البصل المفري في ٥٠ جرام الزبد، يقطع اللحم ٣ شرائط متساوية ويحمر في ثلث كمية الزبد، يخلط الخبز والبقدونس المفري وفي طاجن الفرن توضع طبقة من البصل المفري وترص شرائح اللحم وتغطي بباقي مقدار البصل المحمر وخليط الخبز والبقدونس ويصب عليه الشوربة مع إضافة باقي الزبد علي وجه الطاجن ويدخل فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة ويقدم ساخناً.

شرائح لحم الماعز

المقادير:

١ وثلث كيلو من لحم الماعز، ١ علبة واحدة أنشوجة صغيرة، زبد، ثوم، فلفل أحمر، ١٢ حبة طماطم صغيرة، ٤ بصلات.

الطريقة:

يغسل اللحم ويُملح ويضاف الفلفل الأحمر ثم يوضع في طاجن الفرن ويرش بالزيت ويدخل الفرن لمدة ٣٥ دقيقة، يؤخذ الأنشوجة مع الثوم والزبد مع الملح والفلفل وتضرب بالخلاط، ثم تقطع الطماطم كل واحدة نصفين وتغلي مع الزيت ويُحمر البصل حتى يحمر ثم يضاف خليط الأنشوجة والثوم والزبد إلي اللحم بعد نضجها وتدخل الفرن لمدة عشر دقائق ثم توضع اللحم في طبق ويرص حولها الطماطم والبصل المحمر مع إضافة الكريمة الطازجة ثم تدخل الفرن لمدة عشر دقائق وتقدم ساخنة.



المخ البانيه

المقادير:

مخ عجل، بصلة صغيرة، خل، معلقتان دقيق، معلقة زيت، ٢ ملعقة ماء فاتر، بيضة، ملح، سمن للتحمير، بقسماط للتحمير

الطريقة:

ترفع الطبقة الرقيقة من على المخ باحتراس ويغسل جيدًا بغمره في الماء عدة مرات باحتراس شديد، ثم يوضع في الإناء مع البصلة المقطعة والخل والماء ويترك علي النار لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويبرد ويقطع قطعاً مستطيلة، يغمس في قليل من الدقيق المتبل بالفلفل والبهار ثم يوضع في البيض المربوب ويغطى بالبقسماط ويحمر في السمن المقدوح ويصفى ويرص في طبق التقديم مع تجميله بالبقدونس المفري.

الكرشة بالدمعة

المقادير:

كرشة مقطعة، كوب طماطم مصفي، ملعقة حمص، بصلة صغيرة مفرومة، ملح، فلفل، كمون، ملعقة سمن، ٤ فصوص ثوم مفرومة، ماء للسلق.

الطريقة:

تغسل الكرشة جيدًا بعد إسقاطها في الماء المغلي وكحت الطبقة الغامقة منها (مثل طريقة تنظيف الفراخ) ثم تغسل جيدًا ثم تقطع قطع متوسطة وتسلق في ماء والبصل، وترفع منه، ينقع الحمص في الماء قبل الطهي بوقت كاف حتى يلين. تُحمر البصلة في السمن ثم يضاف إليها الثوم المدقوق والحمص بعد تصفيته من ماء النقع، ويقلب الخليط علي النار حتى يصفر وتضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تتسبك ثم يضاف كوب الماء إلى الخليط وتبل ويترك علي النار حتى يغلي فتسقط قطع الكرشة المسلوقة وتُهدأ النار ربع ساعة حتى تنضج مع ملاحظة إذا احتاجت بعض الماء وضع لها. ثم تقدم ساخنة.

الكوارع المسلوقة والكوارع باليخني

المقادير:

١ كوارع، بصلة حلقات، ملح، فلفل، كرفس، ورق لاورا، كرات إفرنجي، ربع كيلو سمن، ماء، كمون، رأس ثوم

الطريقة:

تنظف الكوارع جيّدًا وتغسل جيّدًا ثم توضع في ماء مغلي وتغلي لمدة ربع ساعة ثم تنشل وتغسل بالماء البارد ثم توضع الأكارع في حلة ومعها ماء للسلق جديد والبصل وورق اللاورا والكرفس والكرات ويترك الخليط يغلي علي النار حتّى تنضج الكوارع تمامًا ثم تنشل ويتم تصفية الحساء، ثم تُحمر حلقات البصل والثوم المدقوق في السمن ويوضع عليها عصير الطماطم والملح والفلفل حتّى يتسبك وتصبح الصلصة تقدم الكوارع ساخنة ومعها الصلصة ويرش عليها بعض الكمون.

طريقة عمل السجق

والسجق سيدتي العزيزة تستطيعين أن تصنعيه بنفسك في المنزل فتضميني سلامته وقيّمته الغذائية بالإضافة إلى أنه سيكون أشهى و ألذ من السابق التجهيز.

المقادير:

كيلو لحم ضأن من الفخذ، ربع كيلو ليه مقطعة قطع صغيرة، كسبرة مدقوقة، نصف فنجان خل، أمعاء (كرشة) ضأن متوسطة، قليل من البهار والملح والفلفل

الطريقة:

يزال شحم الأمعاء بقدر المستطاع ثم تغسل جيّدًا وتقلب باليد أو بوضعها في طرف صنبور الماء ثم يفتح فيساعد اندفاع الماء إلى قلب الأمعاء. ثم توضع في مصفاة وترش بالماء وتدعك بخفة للتخلص من المادة المخاطية ثم تشطف جيّدًا ثم تغسل بالدقيق والملح والصابون حتّى ينظف تمامًا ويشطف جيّدًا ثم يقلب ثانية ويعاد تنظيفه.

يفرم اللحم وتوضع معه اللحمية والكسبرة ونصف فنجان الخل ويتبل الخليط



أشهى المأكولات

جيدا بالملح والفلفل والبهارات.

تُحشى الأمعاء بهذا الخليط باستعمال قمع خاص بذلك يضغط باليد علي الأمعاء المحشوة علي أبعاد متساوية قدرها ٨، ١٠ سم لعمل فراغ بدون حشو ثم يؤتي بقطعتين من الأمعاء المحشوة ويلف الجزء الخالي من الحشو علي بعضه لتكوين حلقة أشبه بالسلسلة. وتكرر العملية.

ثم يعلق السجق في مكان متجدد الهواء حتى يجف من ٦ إلى ١٢ ساعة ثم يلف ويُحفظ في ثلاجة ويستعمل مع مراعاة عدم تركه فترة طويلة.

طريقة تصنيع البسطرمة في المنزل

المقادير:

كيلو لحم كندوز أحمر، ٤ رءوس ثوم، نصف كوب كبير حلبة مدقوقة (مطحونة)، ناعمة، نصف كوب ملح ناعم، نصف كوب فلفل أحمر حلو.

الطريقة:

اطلبي من الجزار قطعة لحم خاصة بالبسطرمة يكون عرضها ٨ سم ثم امسحيها بقطعة قماش نظيفة واعلمي بها شقوق سطحية بحيث لا تنفصل أجزاءها، احشي الشقوق بالملح، ثم لفيها في ورقة وضعي فوقها ثقل واطريها لمدة ٢٤ ساعة، اشطفيها بالماء وعلقها في الهواء لمدة ثلاثة أيام، فصصي الثوم واطحنيه مع الحلبة والفلفل الأحمر الحلو (وقليل من الملح) ثم اعجني هذا المزيج بالماء عجينة تصلح للتغطية بحيث لا تكون جامدة فلا تُمسك على اللحم ولا طرية جدًا فتقع من اللحم ثم غطي اللحم بهذه العجينة وساويه بيدك المبللة بالماء. وتعلق في الهواء لمدة ثلاثة أيام أو حتى تجف. وبالهنا والشفاء.

الثريد (الفتة)

المقادير:

كيلو لحم ضأن، ماء للسلق، ثوم، بصلة كبيرة، عيش ناشف (بلدي)، سمن، حبهان ومستكة وفلفل أسود، صلصة طماطم، أرز مفلفل



الطريقة:

يغسل اللحم ويقطع قطع مناسبة ويوضع في الإناء كمية من الماء للسلق حتى يغلي الماء فنضع فيه اللحم والبصلة بعد تقشيرها وترك صحيحة والجهان وفص المستكة (لا تزيد عن فص واحد) حتى لا يميل طعم الشوربة إلى المرارة قطعي العيش وضعيه في صينية وضعي عليه ملعقة من السمن وحمريه ثم اسكبي عليه المرق المغلي بحيث لا يتعجن بل يتشرب. احضري طبق (السرفيس) التقديم وضعي العيش المشرب بالمرق أولاً ثم طبقة من الأرز المفلفل ثم ضعي باقي العيش وغطي طبقة العيش الثانية بالأرز المفلفل ثم ضعي صلصة الطماطم التي قمت بعملها وتجهيزها بالطريقة المعروفة ثم ضعي علي وش الفتة صلصة الطماطم وقطع اللحم المسلوق.

قطائف باللحمة المفرومة

المقادير:

نصف كيلو قطائف متوسطة الحجم، نصف كيلو لحم مفروم (معصج)،
بقدونس مفروم، سلطة طحينة، زيت للتحمير أو سمن أو خليط منهما.

الطريقة:

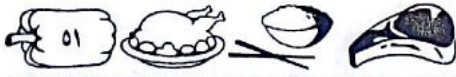
يقلب اللحم المعصج مع الطحينة والبقدونس المفروم وتُحشي به القطائف وتطوى وتقفل بالضغط علي حوافها كما هو معروف ثم تُحمر في الزيت أو السمن حتى يصبح لونها ذهبياً.

التقديم: تقدم مع السلطة الخضراء.

لحم الروستو (ملك اللحمة)

المقادير:

عرق الروستو (اطليه من الجزار)، ٢ بصلة، بعض فصوص الثوم، جزر مقطع حلقات، فلفل أخضر وطماطم، ملح وفلفل وقليل من الشطة، نعناع، وليمون للتجميل، سمن.



أشهى المأكولات

الطريقة:

اغسلي اللحم جيداً وقومي بربطه بالخيط، ثم اعلمي فيه ثقبوب بالسكين وضعي في هذه الثقبوب، في كل ثقب فص ثوم صحيح أو مقطع، ثم تبلي اللحم جيداً واتركيه لمدة ١٢ ساعة في الثلاجة حتى يتشرب التتبيل.

ضعي السمن على النار، سخن فقط ولا يقدح وقومي بتقليب اللحم فيه حتى ينضج وإذا احتاج اللحم ماءً فضعي قليلاً منه حتى يتشرب ثم ضعي كمية أخرى قليلة وهكذا ثم ضعي الخضروات حتى يصبح لونه بنيًا، أضيفي لتر ونصف لتر ماء دافئ واتركيه على النار حتى ينضج تماما، (حوالي ساعتين).
واتركيه حتى يبرد ثم قطعيه شرائح متوسطة السمك وجمليه بالليمون وورق النعناع وبالهنا والشفاء.

يخني اللحم بالبصل والزيتون الأسود

المقادير:

كيلو لحم أحمر كندوز أو بتلو مقطع مكعبات، ١ كيلو بصل صغير، زيتون أسود، ٣ بصلات مبشورة، صلصة طماطم، سمن وملح وفلفل وبُهار.

الطريقة:

يغسل اللحم جيداً ثم تبليه بالملح والفلفل والبهار وبالبصل المبشور وضعيه في مقلاة أو حلة مع السمن ويقلب حتى يصير لونه بنيًا ثم أضيفي إليه الماء ويترك حتى يدخل في النضج (ثلاثة أرباع النضج) قشري البصل الصغير ويحمر في السمن أو الزيت حسب الرغبة حتى يصبح لونه ذهبياً وارفعيه من طاسة التحمير وأضيفيه إلى اللحم ويترك حتى ينضج الجميع، وعند التقديم جمليه بأنصاف الزيتون الأسود.

الكفتة المشوية

المقادير:

كيلو لحم مفروم ناعم، ماء بصل، ملح، وفلفل وتوابل خاصة بالشواء، زيت، شرائح بصل وطماطم وفلفل أحمر وأخضر، خس أو بققدونس للتجميل.

الطريقة:

يتبل اللحم بأن تضعي ماء البصل علي اللحم المفروم والتوابل واتركيه في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة.. ثم يصبع ويرص بالتبادل مع الخضروات علي السيخ المغموس في الزيت ويشوى علي الفحم.

التقديم: يقدم ساخناً علي فرشاة من الخس أو البقدونس المغسول جيداً وتقدم معه سلطة بابا غنوج أو سلطة الكرنب.

شاورمة اللحم مع الجزر والكرفس

المقادير:

نصف كيلو لحم من اللحم (بتلو) مقطع إلي شرائح رفيعة (شاورمة)
جزر وفلفل وكرفس، بصل حلقات، خيار وبقدونس للتجميل، زبد، ملح وبهارات وفلفلة حارة.

الطريقة:

تغسل شرائح اللحم ثم يضاف إليه الجزر والبصل والفلفل والكرفس والزبد ويتبل،
توضع المقادير علي النار وتقلب حتى يصبح لون اللحم وردياً ثم يضاف إليه الماء ويترك حتى ينضج تماماً.

التقديم:

يُجمل بالبقدونس مع حلقات الخيار ومعه شطائر من الخبز ساخنة.

الكباب بالخس

المقادير:

لحم ضأن، بهارات، ملح وفلفل وزيت زيتون وعصير ليمونة، خس، ماء بصل، فجل أحمر.

الطريقة:

بعد أن يغسل اللحم جيداً ثم يتبل جيداً بالبهارات وزيت الزيتون، ويترك في التتبيل لمدة ٢٤ ساعة في الثلاجة ثم يشوى المقادير علي الفحم.



أشهى المأكولات

التقديم:

يقدم علي الخس والفجل الأحمر بعد تقطيعه علي شكل حلقات مع سلطة الزبادي بالخيار وسلطة الطحينة.

كرات اللحم بالليمون والنعناع

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم، بيضتان، ٢ ملعقة دقيق، نعناع جاف، ملح، فلفل أسود، ٢ ملعقة زيت، بقدونس مفري، بصل أخضر مقطع شرائح رفيعة، ٢ كوب مرق دجاج، ثلث كوب عصير ليمون، ملعقة كورن فلور، ملعقة ماء، فرع نعناع أخضر.

الطريقة:

أضيفي إلى اللحم المفروم البيض والنعناع والملح والفلفل واخلطيه جيدا، أضيفي الدقيق وقلبي الخليط جيدا.. قسمي خليط اللحم إلي كرات ورصيها في صاج فرن مدهون وتدخل فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق أو حتى تحمر الكرات. ثم سخني الزيت وأضيفي البقدونس والبصل الأخضر وارفعيه من علي النار.

بعد أن ترفعي وحدات (كرات) اللحم من الصاج ترص فوق الأرز المفلفل. المادة المتبقية من تحمير كرات اللحم في الصاج ضعها فوق البصل والبقدونس ثم أضيفي المرق وعصير الليمون وضعيهم علي النار حتى يغلي، قلبي ملعقة الكورن فلور في بعض الماء وصبيها علي الخليط علي النار مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين تقريباً حتى يصبح المزيج سميك نوعاً.. ارفعي من علي النار وصبي الخليط علي كرات اللحم.

التقديم: يُجمل الوجه بباقي البصل الأخضر المقطع وفرع النعناع ويقدم ساخناً.

حلقة الأرز باللحم المفروم

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم، ٢ بصلة كبيرة مبشورة، ربع كوب سمن، ١ ونصف كوب عصير طماطم، بقسماط ناعم، ٢ بيضة، ملعقة كبيرة بقدونس مفري، ملح

وفلفل أسود.

مقادير الأرز: كوب وربع أرز، ٢ كوب مرق (بهريز سلق اللحم) أو مكعبات مرق الدجاج إذا كنت تستعملينها (مع مراعاة أن تُخفزي من نسبة الملح لأن استخدام المكعبات يكون بها نسبة ملح كبيرة) ١ ملعقة صلصة طماطم، ربع كيلو فاصوليا خضراء.

للتقديم: عدد ١ فلفل كبير رومي.

طريقة عمل العصاج:

يسيح السمن علي النار ثم يضاف البصل المفري ويقلب حتّى يصبح لونه ذهبياً، أضيفي اللحم المفروم وقلبيه حتّى يتشرب ماءه، ثم أضيفي عصير الطماطم ثم أضيفي الملح والفلفل الأسود واتركيه يغلي ٥ دقائق.

بعد أن يبرد الخليط (العصاج) أضيفي إليه البقسماط المطحون والبقدونس والبيض المخفوق بالشوكة وقلبيه جيّداً حتّى يتجانس ببعضه.

ادهني صينية فرن (قالب مخروم من الوسط) بالسمن، أو استعملي التيفال وادهنيها أيضاً، صبي فوقها الخليط ويسوى سطحه وغطيه بورق الألومنيوم. ادخلي الصينية فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة حتّى يتجمد.

في وعاء آخر حمري الأرز (شوحه في السمن لمدة دقيقة أو دقيقتين) ثم ضعي عليه المرق والصلصة والتوابل وبعد أن يغلي الأرز، تهدأ الحرارة حتّى يتم نضج الأرز.. تقطع الفاصوليا بالسكين بعد التخلص من أطرافها واسلقها في الماء المغلي حتّى تنضج، بعد نضج حلقة اللحم اقلبي الصينية التي طهي بها اللحم في طبق ثم ضعي الأرز في نفس الصينية (القالب المخروم من الوسط) وأضيفي الفاصوليا واضغطي بالمعلقة حتّى تأخذ شكل الصينية، ثم اقلبي حلقة الأرز والفاصوليا فوق اللحم خوفاً من أن يتفكك منك ضعي الفاصوليا فوق اللحم بالمعلقة ثم ضعي الأرز وساوي الأرز بالمعلقة أو ضعي الصينية الفارغة فوق الأرز فيأخذ نفس شكل الصينية (الحلقة المدورة المفرغة من الوسط).

التقديم: عند التقديم، يقدم مع هذه الحلقة سلطة البابا غنوج ويُمكن استعمال

السلطة الخضراء.



الدواجن والطيور

شطائر الدجاج والكبد

المقادير:

شرائح من خبز التوست الأبيض، شاورمة الدجاج (فلفل أحمر حلو، بصلتان مفرومتان، كبد دجاج، زبد، بقدونس)

الطريقة:

يسخن التوست ويدهن بطبقة رقيقة من الزبد النباتية ثم يُحشي بشاورمة الدجاج المتبلّة وعليها الفلفل الأحمر، تغسل الكبد جيّداً، ثم تشوح في الزبد مع البصل المبشور حتّى يصير لونُها داكناً، يضاف إليها كوب ماء ساخن وتترك حتّى يتم نضجها.

التقديم:

تقدم مع شطائر الكبد.

طريقة عمل شاورمة الدجاج

المقادير:

صدور دجاج مخلي حسب الرغبة، فلفل أحمر حلو مقطع قطع صغيرة وريحان، خل وثوم وملح، زبدة.

الطريقة:

تقطع الصدور شرائح رفيعة وتبل بالملح والفلفل الأسود والثوم والخل وتترك حوالي ٤ ساعات في التتبيل في الثلاجة، ثم تشوح في الزبد حتّى يصير لونُها بنيّاً، ثم يضاف إليها قطع الفلفل الأحمر والريحان وبعض الماء وتترك حتّى تنضج.



شاورما الدجاج بحلقات الجريب فروت

المقادير:

شرائح رفيعة من صدور الدجاج المخلية، ملح وفلفل أسود، فلفل أحمر، زبد وثوم وخل، خس وبقدونس وريحان، نصف كوب عصير جريب فروت.

الطريقة:

تغسل شرائح صدور الدجاج الرقيقة وتبلى بالملح والفلفل الأسود والثوم والخل وتترك حوالي ٤ ساعات في الثلاجة ثم تشوح في الزبد حتى يصبح لونها بنيًا، ثم يضاف إليها الفلفل الأحمر المقطع قطع صغيرة والريحان و نصف كوب عصير الجريب فروت وتترك حتى تنضج، ثم تقدم علي فرشاة الخس والبقدونس وتجميل بحلقات الجريب فروت.

أكالات مختلفة البلاد

الدجاج علي الطريقة الهندية

المقادير:

١ دجاجة متوسطة، بصلة صغيرة، ٢ ملعقة ثوم مفري، ٢ ملعقة عصير ليمون، ١ علبة زبادي، ١ ملعقة صغيرة ملح، نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون، نصف ملعقة صغيرة بودرة كاري، قرفة، (ويمكن الاستغناء عن الكاري والقرفة).

الطريقة:

تغسل الدجاجة جيدًا وتقطع إلي ٤ أجزاء، تبلى البصلة المفرومة بالملح والفلفل والكاري والقرفة وعصير الليمون والثوم المفري والزبادي وتقلب جيدًا، ثم تبلى أجزاء (الدجاجة) قطعة قطعة بهذا الخليط وتوضع في طبق صيني وتترك في الثلاجة لمدة ٨، ١٢ ساعة.

ثم ترص في صينية مدهونة بالزيت وتغطي بالتبيلة المتبقية في الطبق الصيني، وتدخل فرن متوسطة الحرارة مع رش سطح الدجاج بالخليط الموجود في الصينية من حين لآخر، تدخل فرن متوسطة الحرارة لمدة ساعة تقريبًا.



النقديم:

تقدم مع الأرز، وسلطة الزبادي بالخيار أو مع السلطة الخضراء العادية.

شورية الدجاج بالتربية والكريمة

المقادير:

لتر بهريز دجاج، ٥٠ جرام كريمة، صفار ٤ بيضات، ملح و فلفل أسود.

الطريقة:

يُخفق صفار البيض وتضاف إليه الكريمة، يرفع البهريز (المرق) علي النار حتَّى يقرب من الغليان، ثم يبعد عن النار ويضاف إليه صفار البيض والكريمة ويقلب جيّدًا، يعاد الإناء إلي النار الهادئة جدًّا، يجوز أن يكون بجانب النار حتَّى يغلظ الحساء بشرط ألا يغلي وإلا انفصلت أجزاء الحساء وتفتت. ثم تتبل بالملح والفلفل ويقدم معه مكعبات الخبز المحمر أو المحمص.

الدجاج المحمر مع الأرز بالخلطة

المقادير:

دجاجة، خل و ليمون، زبد أو زيت، أرز، مكسرات متنوعة.

الطريقة:

يغسل الدجاج جيّدًا ثم يسلق ويُحمر ويقدم مع الأرز المحمر بالمكسرات.

الدجاج المشوي

المقادير:

١ دجاجة، ٢ ملعقة عصير ليمون، ثوم مدقوق، ملح وبُهارات، زيت، بقدونس

مفري.

الطريقة:

تنظف الدجاجة وتغسل جيّدًا وتقطع طوليا وتتبل بالليمون والزيت والثوم والملح والبهارات وتترك ٣ ساعات داخل الثلاجة، ثم تشوي علي نار هادئة أو فحم وتسقي بالخليط الذي نقعت فيه وتقلب من وقت لآخر حتَّى تنضج وتقدم في طبق

وتحتها البقدونس.

شركسية الدجاج

المقادير:

دجاجة، كوب مكسرات، كوب مرق، ملح و فلفل و شطه، فلفل أحمر ناعم، ١
فص ثوم، قطعة خبز.

الطريقة:

تسلق الدجاجة، وتذق المكسرات ويضاف إليها فص الثوم ويضاف قطعة خبز
مبللة بالتدريج والتوابل وتقلب، تقطع الدجاجة أربع قطع وتوضع في طبق به بعض
الصلصة ثم تصب فوقها باقي الصلصة.

الحمام المشوي

المقادير:

حمام حسب أفراد الأسرة، زيت، سلطة، ملح و فلفل، صلصة أسبانية

الطريقة:

ينظف الحمام ويشق من ظهره ويبطط بمطرقة ثم يدهن بالزيت ويملح ويشوي
علي نار فحم لمدة ربع ساعة مع التقليب ثم يقدم مع الصلصة.





الأسماك

صينية السمك بالفريك

المقادير:

نصف كيلو من جزل السمك (بدون شوك)، كوب فريك، بصلة مفرية، زيت، ملح وفلفل، ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء.

الطريقة:

تتبّل الجزل بالملح والفلفل. ثم تغمس في الدقيق وتشوح في الزيت المقدوح وترفع منه.

طريقة عمل خلاصة السمك:

ضعي الشوك وقطعة الكرفس والبصل والماء واغليه لمدة ١٠ دقائق ثم قومي بتصفيته.

حمري البصلة في الزيت وأضيفي إليها الفريك بعد غسيله وقلبيه حتّى يحمر فأضيفي خلاصة السمك وتبلي الخليط وغطي الإناء واتركيه علي نار هادئة حتّى ينضج نصف نضج، خذي نصف الفريك من الإناء وصبيه في صينية أو طاجن فرن ثم ضعي السمك المقلي فوقه ثم ضعي باقي الفريك وترش علي وش الصينية بعض الزيت، ثم ادخليها الفرن حتّى يتم النضج.

التقديم:

تقدم مع سلطة الجرجير والطماطم والبصل الحلقات المتبل بالخل وتقدم.

السمك بالمايونيز والزبد

المقادير:

سمكة مخلية، خل وليمون، زيت زيتون أو زيت ذرة، ملح وفلفل، ٢ ملعقة مايونيز (موجود في محلات البقالة أو السوبر ماركت) ٢ ملعقة زبد نباتية، خس وليمون للتجميل.



الطريقة:

اغسلي السمكة المخلية بالخل واشطفيها جيداً، ثم تبّل بالملح والزيت والليمون والفلفل، ثم تغلف بورق الألومنيوم (فويل) ثم ادخليها الفرن بعد وضعها في صينية لمدة ساعة.

التقديم: قلبّي المايونيز في الزبد علي النار واسكبيه عليها ساخناً ثم جمليها بالليمون والخس.

سمك مقلي بانيه

المقادير:

كيلو سمك فيليه، ٢ بيضة، ٢ ملعقة بقسماط، ملعقة دقيق، زيت للتحمير، ثوم مدقوق وملح وكمون وبُهارات سمك.

الطريقة:

يتبل السمك بالثوم المدقوق والملح والكمون والبهارات ويترك نحو ساعتين. ثم يغمس بالدقيق ثم يغمس في البيض المربوب ويغطي بالبقسماط ويقلي في الزيت المقدوح ويقدم مجملاً بحلقات الليمون والبقدونس.

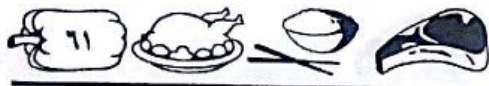
السمك المقلي

المقادير:

كيلو سمك بلطي أو مكرونة، زيت للتحمير، نصف رأس ثوم مدقوق، بقدونس مفروم، ملح وفلفل وكمون، ١ كوب دقيق.

الطريقة:

ينظف السمك ويغسل جيداً ويتبل بعصير الليمون ثم يُحشي بالثوم المدقوق والكمون والملح ويترك لمدة ساعتين في مصفاة، ثم يغطي بالدقيق ويُحمر في سمن غزير مقدوح. وتوضع في المقلاة أثناء التحمير بعض قشور الليمون وزيتونة خضراء ناضجة لإعطاء السمك رائحة جميلة ومنع الزفارة منه. يقدم علي فرشاة البقدونس ويُجمل بحلقات الليمون.



صيادية السمك

المقادير:

نصف كيلو سمك بوري، ١ كيلو أرز، ٢ بصلة، ملح وفلفل، كمون، ليمون، زيت ودقيق وطحينة.

الطريقة:

ينظف السمك ويقطع ويغسل جيداً، تغمس قطع السمك في الدقيق والملح والليمون ثم تُحمر في الزيت المقدوح، ثم يرفع الزيت من علي النار، يوضع البصل المبشور في بعض الزيت علي النار ويقلب قليل ثم يرفع الإناء من علي النار. يغسل الأرز ويصفي ثم يرفع البصل من الإناء وينزع الشوك من قطع السمك المقلي وتصفي القطع في قاع الإناء مكان البصل، يُخلط الأرز والبصل المقلي ويسكب فوق السمك. ويوضع بعض الماء في إناء علي النار ويضاف إليها الملح والليمون وحين يغلي يرفع من علي النار، يوضع إناء السمك والأرز علي نار خفيفة ويضاف إليها الماء المخلوط بالملح والفلفل دون تقليب الأرز. يهز الإناء قليلاً حتّى يتحرك الأرز مع المحافظة عليه داخل الإناء، ثم يترك الإناء (إناء الأرز والسمك) علي النار الهادئة جداً نصف ساعة ثم تُحضر صلصة الصيادية فتقطع أربع بصلات وكوب ماء وملح وتوضع في إناء ويرفع علي النار لمدة ربع ساعة.

ثم يرفع البصل عن النار حتّى يبرد، يضاف الليمون إلي نصف كوب طحينة ويُمزج جيداً ثم يضاف البصل ومرقته إلي خليط الطحينة والليمون ويقلب حتّى تصبح الطحينة ملساء.

سمك موسى بالبيض والبقسماط

المقادير:

كيلو ونصف سمك موسى، ٢ ملعقة زيت، ٢ ملعقة زبد، ملح وفلفل، مستردة دقيق وبقسماط.

الطريقة:

يتبل السمك في الدقيق بعد سلخه وتنظيفه يرب البيض ويضاف إليه الملح والفلفل والمستردة ثم يغمس السمك بالبيض ويغطي بالبقسماط ويُحمر في الزبد والزيت المقدوح علي الوجهين.

ثم يوضع السمك بنظامه وتقدم قطع الزبد وترش علي السمك وقت التقديم.

كزبرة السمك

المقادير:

١ كيلو سمك بياض، خمس بصلات، نصف كوب زيت، كمون وثوم مدقوق، كوب ماء، ٢ كوب عصير طماطم، ملح وفلفل وبهارات، كزبرة مدقوقة.

الطريقة:

يغسل السمك ويتبل بالملح والكسبرة والثوم والفلفل ثم يغطي بالدقيق ويُحمر في الزيت ويرفع.

يشوح البصل في الزيت ثم تضاف الكسبرة والثوم إلى عصير الطماطم ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويترك حتى يسبك ثم يوضع نصف الخليط في طبق فرن ثم يرص السمك ويغطي بالنصف الباقي من الخليط ويدخل فرنًا معتدلًا حتى ينضج مع رفع الغطاء قليلاً قبيل النضج حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً.

فيليه السمك

المقادير: سمك فيليه، ملح وفلفل وليمون، كوب من البطاطس (البوريه) المسلوقة والمهروسة، بيض وبقسماط، زيت، طماطم للتجميل وجرجير.

الطريقة:

تتبل شرائح السمك تتبلاً جيداً ثم تسلق علي البخار ثم تُهرس مع البطاطس المهروسة وتشكل معاً علي هيئة مستطيلات سمكية.

اغمسي المستطيلات بالبيض ثم في البقسماط، ثم اقليها في الزيت حتى يصبح لونها ذهبياً وهشاً.



أشهى المأكولات

التقديم: تقدم ومعها حلقات الطماطم والجرجير.

السّمك المقلّي

المقادير:

شرائح من السمك (فيليه)، الخلطة المعروفة للسمك، ثوم مدقوق بالكمون والملح والفلفل والليمون، دقيق، زيت، بقادونس مفروم، الجرجير والطماطم.

الطريقة:

بعد غسيل شرائح السمك جيداً ينقع في التتبيلة لمدة ساعتين (الخلطة المعروفة)، ثم يرفع منها ويغمس في البيض والدقيق ويقلّي في الزيت بعد قدحه حتّى يصبح لونه ذهبياً مائلاً للبنى.

التقديم: يُجمل بالبقادونس والجرجير والطماطم (حلقات)

السّمك بالبشاميل

المقادير:

سمك مسلوق ومهروس ومتبل (بالخلطة السابقة) بطاطس مسلوقة ومتبلة، نصف كوب بشاميل الخفيف وعليه بيضة مخفوقة جيداً مخلوطة معه، مكعبات بصل أخضر، خبز مستدير، لفت مخلل.

الطريقة:

ضعي البطاطس المسلوقة إلى السمك المهروس بعد تتبيله هو والبطاطس والبشاميل، ويوضع في فرن حار لمدة ربع ساعة (ربع ساعة)

التقديم: يُجمل بالبصل الأخضر، ومكعبات صغيرة من البطاطس المسلوقة،

ومعه اللفت المخلل.

السردين المشوي

المقادير: كيلو سردين متوسط الحجم.

(التتبيلة): مخلوط زيت زيتون عليه ليمون وملح وكمون وفلفل أسود، طماطم

وليمون حلقات للتجميل، بقسماط.

الطريقة:

يغسل السمك جيدًا، ويتبل بالمخلوط (التتبيلة) ويترك لمدة ثلاث ساعات في خلطة التتبيلة داخل الثلاجة، يسكب في طبق فرن ويرش فوقه البقسماط ويغطي بورق الألومنيوم (فويل)، ثم يدخل فرن حار لمدة ساعة حتى يتم نضجه.

التقديم: يقدم مع شرائح الليمون وحلقات الطماطم.

سمك بوريه

المقادير:

سمك فيليه مسلوق ومتبل ومفري جيدًا، ٣ أوراق من الجيلاتين الأبيض مذابة في قليل من الماء الدافئ، حوالي (ربع كوب ماء).

للجميل: شرائح ليمون، ورق نعناع أخضر. خس مقطع شرائح رفيعة.

الطريقة:

يضاف الجيلاتين المذاب للسمك البوريه المتبل ثم يخفق الخليط جيدًا أو يضرب في الخلاط حتى يتجانس ويتحول إلى عجينة لينة ثم يسكب الخليط في قالب ويدخل الفرن لمدة نصف ساعة تقريبًا.

التقديم: يغرف علي فرشاة الخس ويُجمل بالليمون والنعناع الأخضر.

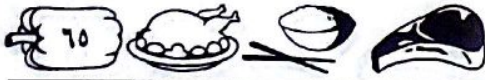
السمك بالبطاطس

المقادير:

ثلاثة أرباع سمك جزل، نصف كوب لبن، ٢ ملعقة سمن، ٣ حبات بطاطس متوسطة، زيت للتحمير، ملح وفلفل، ٢ بيضة، بقسماط للتحمير، ٢ حبة طماطم.

الطريقة:

اغسلي السمك جيدًا، ثم ضعيه في إناء من الملح والفلفل واللبن وملعقة سمن في إناء ثم غطي الإناء واتركيه علي النار لمدة عشرة دقائق حتى ينضج السمك، ثم ضعيه وأزيلي الجلد والعظم المتواجد في الجزل واهرسيه، ثم اغسلي البطاطس وقشريها وقطعيها مكعبات، واحضري حلة كبيرة وضعي السمك بها مع الماء وقليل



من الملح واتركيه علي النار حتّى يغلي وتدخل البطاطس في النضج.
ثم تصفي البطاطس من ماء السلق وتُهرس بالشوكة ناعماً وأضيفي إليها السمك
المهروس وملعقة السمن المتبقية والملح والفلفل وقلبي هذا الخليط (السمك
والبطاطس). اصنعي منها كرات صغيرة وضعيها في الثلاجة لمدة نصف ساعة، اقلي
في الزيت كرات البطاطس والسمك بعد تغطيتها بالبيض المخفوق والبقسماط في
الزيت حتّى يحمر لونُها.

التقديم: تقدم في طبق التقديم علي فرشاة من البقدونس والثوم والطماطم.

صينية السمك بالزيت والليمون

المقادير:

كيلو سمك، ملح وفلفل وكمون وليمون، ثوم، كرفس، فلفل أخضر حامي.

الطريقة:

ينظف السمك جيّداً ويغسل ثم يتبل بالملح والفلفل والليمون والثوم وعصير
الليمون مع الاحتفاظ بالسمك صحيحاً، يرص السمك في صينية مدهونة بالزيت ثم
يصب عليه الزيت وعصير الليمون ويقطع معه الفلفل والكرفس ثم تغطي الصينية
بورقة مدهونة أو بالورق الفويل، ويترك في الفرن المتوسط حتّى ينضج (حوالي ١٠،
١٥ دقيقة).

سلطة التونة

المقادير:

علبة تونة، عدد ٢ خيار، ١ ملعقة عصير ليمون، نصف كوب فلفل أخضر مفري
حسب الرغبة حامي أو بارد، بصلة مبشورة، نصف كوب مايونيز.

الطريقة:

يقطع لحم التونة أو يهرس بالشوكة، ويقشر الخيار وقطعيه إلي مكعبات صغيرة
واغسله ويُجفف ثم يرش عليه بعض الملح...
امزجي الخيار مع البصلة المفرية والفلفل الأخضر والملح والليمون ثم أضيفي

إليه التونة وقلبي مع الاحتفاظ بقليل من التونة لتجميل سطح السلطة.
التقديم: يقدم في طبق ويجميل الوجه بالبقدونس وقطع التونة الصغيرة أو المهروسة.

ورقة السمك في الفرن

المقادير:

١ كيلو سمك كبير نوعاً (٤ وحدات من السمك تزن كل واحدة ربع كيلو) ملح
و فلفل وليمون وكمون، ثوم، زيت، بصلة مفرية.

الطريقة:

يغسل وينظف السمك وتقطع رأسه أو تترك حسب الرغبة ويتبل بالكمون والثوم
والفلفل والملح وعصير الليمون والبصل ثم يدهن السمك بالزيت وتبشر ليمونة
كبيرة وترش فوق السمك أو داخله (وقد يستغني عن بشر الليمون ونكتفي بعصيره).
احضري ورق الألومنيوم ولفي كل سمكة لوحدها لفاً جيداً، ثم ضعي السمك
علي صاج الفرن ويدخل فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.
التقديم: تفتح ورقة السمك باحتراس وتثني أطرافها بشكل جميل ثم تقدم
وحولها حلقات الليمون والبقدونس.





البيتزا

طريقة عمل عجينة البيتزا

المقادير:

ربع ٢ كوب دقيق فاخر، ربع كوب ماء دافئ، ١ ملعقة صغيرة سكر، ١ ملعقة ملح، ١ ملعقة زيت، ملعقة صغيرة خميرة طازجة أو ٢ ملعقة خميرة جافة.

الطريقة:

ضعي بعض الماء علي الخميرة الطازجة المحلاة بالسكر، أما الخميرة الجافة فضعي ثلاثة أرباع كمية الماء (ربع كوب ماء دافئ) الموجود ورشي الخميرة واتركيها لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق.. أنخلي الدقيق مع الملح في وعاء وقومي بعمل حفرة في الوسط، ضعي فيها الزيت ثم اثري بعض الدقيق، ثم أضيفي الخميرة مع الماء الموجودة به أو معظمه واخلطي بها الدقيق حتى تنفصل العجينة من جوانب الوعاء، فإذا وجدت العجينة صلبة فأضيفي بقية السائل ببطء، قومي بلف العجينة علي سطح مرشوش بالدقيق بخفة واعجنيها جيداً لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح مطاطة وناعمة.. ثم ضعيها في وعاء مبطن بالدقيق وغطيها بكيس بلاستيك أو شاشة نظيفة.. ويُمكنك أن تضعيها في كيس بلاستيك بعد دهنه جيداً بالزيت ثم اتركيها حتى تخمر، حوالي ساعة في المطبخ الدافئ.

فائدة: تستطيعي بعد أن ترتفع العجينة أن تعيدي عجنها مرة ثانية ثم تتركها لترتفع مرة أخرى، فتكون النتيجة عجينة جيدة لعمل بيتزا رائعة. قومي بتقطيعها إلى قطع مناسبة ٢٠ × ٣٠ مثلاً حسب الرغبة.

الطريقة الثانية

المقادير: ٤ ونصف كوب دقيق، ملعقة شاي، ملح وفلفل، ٥٠ جرام خميرة طازجة (من الفرن) أو ملعقتين كبيرتين خميرة جافة، نصف كوب لبن، ٢ ونصف كوب ماء دافئ، ٢ ملعقة كبيرة زيت.

الطريقة:

أنخلي الدقيق في وعاء كبير ثم اعملي حفرة في الوسط، ضعي الخميرة في وسط الحفرة، يجب أن يكون اللبن والماء الدافئ ثم صبي اللبن والماء فوق الخميرة في الحفرة في وسط الدقيق.

أذبي الملح في قليل من الماء ثم ضعي فوقه الزيت وصبيهما فوق الخليط و قومي بالعجن لمدة ١٠ دقائق براحة اليدين وليس بالأصابع.

ضعي العجينة بعد ذلك في وعاء مرشوش بالدقيق أو كيس بلاستيك مدهون بالزيت و اتركها مغطاة لمدة ساعة حتى يتضاعف حجمها وتخمّر.

ارفعي الغطاء واخبطيها بقوة ثم ادعيها بيديك وأعيديها إلي الوعاء أو الكيس البلاستيك و اتركها لترتفع مرة ثانية لمدة ساعة أخرى ثم قطعيها حسب رغبتك.

الطريقة الثالثة

المقادير:

ماء دافئ، ٢٥ جرام خميرة طازجة، ٤٠٠ جرام دقيق فاخر، ملعقة صغيرة ملح.

الطريقة:

ضعي الخميرة في الماء الفاتر، ضعي الدقيق والملح في وعاء و اعملي حفرة في الوسط أفي وسط الحفرة ضعي الخميرة وبقية الماء، اخلطي المقادير (الدقيق والخميرة والماء) في الحفرة بطريقة دائرية مستمرة حتى تتكون عجينة معك ثم رشي الرخامة أو السطح الذي تفردين عليه العجينة بالدقيق وضعيها فوقه واعجنيها جيداً مع إضافة الدقيق إذا كان ضروري، واعجني لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح ناعمة ومطاطة.

قسمي العجينة إلى القطع التي تريدينها وكوريها.. رشي الدقيق في وعاء و اترك العجينة لترتفع فيه وغطيه و اتركه لمدة ساعة حتى ترتفع.

ملحوظة: كلما عجنت العجينة بقوة كلما تشكلت معك بطريقة جيدة.



عجينة البيتزا بالبطاطس

المقادير: ١٥٠ جرام بطاطس، ٤٠٠ جرام دقيق طازج، ملعقة ملح صغيرة، ٢٥ جرام خميرة طازجة، ٣٥٠ مللي ماء فاتر.

الطريقة: اسلقي البطاطس بعد غسلها وتركها بقشرها حوالي ثلثين ساعة، ثم قشري البطاطس وهي ساخنة واهرسوها فوراً أو ضعها في مفرمة بعد أن تبرد البطاطس تماماً أضيفي إلي الدقيق والملح مع إضافة الخميرة والماء واعجني بالطريقة السابقة.

فائدة: إضافة البطاطس المهروسة إلى عجينة البيتزا يعطيها طعمًا ألد ويجعلها أكثر نعومة وخفة.. نأتي الآن إلى تجميل سطح البيتزا:

بيتزا بالبصل

المقادير: كمية من عجينة البيتزا رقم ٣، ٢ بصلة كبيرة، زيت زيتون، ملح وفلفل.

الطريقة: يقطع البصل إلى حلقات رفيعة، تفرد العجينة في صينية وتوضع حلقات البصل فوقها، ادهنيها بزيت الزيتون ورشي فوقها الملح والفلفل، تُخبز في أعلى فرن حار لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى ترتفع البيتزا ويبدأ في الاحمرار.

البيتزا بالفلفل الرومي

المقادير: ٢ فلفل كبيرة من الفلفل الملون، بصلة متوسطة، كمية من عجينة البيتزا رقم ٣، ملح، زيت زيتون.

الطريقة: يغسل الفلفل ويوضع في الفرن لمدة حوالي نصف ساعة حتى تستطيعي إزالة قشرة الفلفل الرومي، وبعد تقشير الفلفل أزيل منه البذور وقطعيه إلى أجزاء طويلة ورفيعة ثم قطعي البصل حلقات رفيعة.

ضعي عجينة البيتزا في صينية مدهونة بزيت الزيتون ثم ضعي البيتزا ورشيها بالبصل المقطع وشرائح الفلفل، ثم ضعي باقي كمية الزيت.. اخبزيها في أعلى فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة حتى ترتفع ويحمر وجهها.

البيتزا باللانшон والبيض

المقادير: كمية من عجينة البيتزا رقم ٣، ربع كيلو من الطماطم المحفوظة، ٨ حلقات لانшон، ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون، ٤ بيضات.

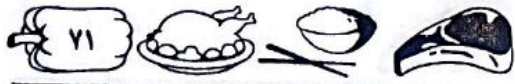
الطريقة: تقسم العجينة إلى أربع أجزاء متساوية، ابشري الطماطم أو اضربها في الخلاط ثم انثريها فوق البيتزا في الصينية، لا تغطي الحواف بالطماطم ورشيها بالملح والفلفل .. رتبي اللانшон في مركز البيتزا المستديرة وفي الوسط وصبي الزيت علي الوجه، اخبزها في الفرن لمدة ١٥ دقيقة، بعد خروجها من الفرن اكسري بيضة في وسط كل واحدة في الأربعة أجزاء وأعيديها إلى الفرن حتّى يتجمد بياض البيض والصفار بعده.

البيتزا بالأناناس والبسطرمة

المقادير: ربع كيلو شرائح بسطرمة، ربع كيلو أناناس محفوظ حلقات (في علب جاهزة)، ربع كيلو أناناس طازج مقطع حلقات، عجينة بيتزا رقم ٣، ٢ ملعقة زيت زيتون.

الطريقة: قطعي البسطرمة إلى مكعبات صغيرة حوالي ١ سم، ضعي عجينة البيتزا في الصينية المعدة لذلك، ضعي الأناناس المحفوظ مع الطازج مع البسطرمة فوق العجينة ثم صبي الزيت علي الوجه، اخبزها في أعلي الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حتّى ترتفع وتنضج البسطرمة.





المشروبات

تحتوي المشروبات علي القيمة الغذائية العالية لأنها تحتوي علي فيتامينات وأملاح وسكريات وهي مهمة لأنها تعوض الجسم ما يفقده من السوائل لأن نسبة الماء بها مرتفعة هناك من المشروبات ما يستعمل كعلاج مثل القرفة والنعناع والتليو والينسون.

الليمونة

ترأس قائمة المشروبات الباردة التي تقدم ولا يستغني عنها أحد وهي تحتوي علي فيتامين ج وأملاح البوتاسيوم وقيمتها الغذائية كبيرة وهي تستخدم في خفض الحرارة ولعلاج التهابات الحلق والزور وفي حالات البرد يستعمل العسل الأبيض مع عصير الليمون.

المقادير: ٢، ٣ ليمونة، ٢ كوب ماء، ٥ ملاعق سكر أو حسب الرغبة.

الطريقة: يغسل الليمون وتقطع كل ليمونة إلى أربعة أجزاء وتوضع في الخلاط ومعها السكر والماء ويضرب ثم يصفى ويقدم معه مكعبات الثلج.

مشروب الكركديه

يمتاز مشروب الكركديه بأنه يقدم مثلجاً أو ساخناً وفي الحالتين فهو شراب منعش وشهي وهو يساعد علي خفض ضغط الدم ويطهر الزور.

المقادير: ملعقة كركديه متوسطة لكل كوب ماء، سكر للتحلية حسب الرغبة.

الطريقة: يغسل الكركديه جيداً ثم ينقع في الماء البارد أو يغلي علي النار ويصفى ويحلي بالسكر ويقدم ساخناً أو مثلجاً.

عصير الجوافة

تحتوي الجوافة علي فيتامين ج وأملاح معدنية
المقادير: نصف كيلو جوافة، ٢ كوب ماء، (أو كوب ماء وكوب لبن)، عصير

نصف ليمونة.

الطريقة: تغسل الجوافة وتقطع وتنزع بذورها ثم توضع في الخلاط ويضاف إليها الماء أو الماء واللبن والسكر والليمون وتضرب ثم تصفي وتقدم.

المشروبات الساخنة: الحلبة

تحتوي الحلبة علي فيتامين د بكمية كبيرة ونسبة عالية من البروتين وهي ذات قيمة غذائية مرتفعة.

المقادير: ملعقة من بذور الحلبة كوب ماء، سكر للتحلية حسب الحاجة ويُمكن استعمال العسل الأسود في تحليتها.

الطريقة: تنقي الحلبة وتغسل وتوضع في إناء مع الماء علي النار وتغلي لمدة ١٠ دقائق وترفع وتقدم بعدما تُحلي ويمكن إضافة اللبن لها.

حمص الشام

المقادير: ربع كيلو حمص شامي، ماء للسلق، ملح، كمون، بصلة، طماطم، قليل من الشطة.

الطريقة: ينقع الحمص لمدة ١٢ ساعة بعد غسله وتنقيته من الشوائب ثم يشطف ويرفع علي النار ويضاف له الكمون والبصل والطماطم حتى ينضج ثم يتبل بالملح ويقدم ساخناً مع إضافة عصير الليمون وبعض الشطة حسب الرغبة.





نصائح منزلية

حتى تلمع الشوك والسكاكين انقعها في ماء به نوشار وصابون سائل دقيقة ثم اشطفيها جيداً.

لامتصاص الرطوبة من درج الشوك والسكاكين والملاعق، ضعي قطعة من الطباشير.

إضافة قليل من الخل إلى ماء سلق البنجر يجعله يحتفظ بلونه ويكسبه طعماً ألذ. عند إضافة الدقيق المحمر بالزبد إلى شوربة الخضار لا تضيفينه دفعة واحدة حتى لا يتعجن بل بالتدريج مع استمرار تحريك الشوربة.

لتعدي للخس نصارته، أضيفي ذرة من الملح إلى الماء المستعمل في غسيله. لا تستخدمى ماء الحنفية في الصباح للشرب أو لعمل أي مشروبات مباشرة قبل أن تفتحي الحنفية لتستعملها في غسيل الأكواب وحتى لا يضيع الماء سدى اغسلي الأطباق مثلاً، ثم استعملي بعد ذلك الماء، بهذا تتخلصين من رواسب الرصاص وغيره من المعادن الموجودة في ماء الحنفية التي تكونت في المواسير.

هل تعلمين أن السمك المملح به كمية من الكالسيوم كبيرة لأن شوك السمك وعظامه تكون قابلة للذوبان مما يزيد نسبة الكالسيوم فيه عن النسبة الموجودة في السمك الطازج حوالي عشر أمثال.

للحصول على بطاطس شبسي هشة، قشري البطاطس وقطعيها وانقعها في قليل من الماء والملح وأضيفي ملعقة من الخل أو عصير الليمون، ثم تنشل وتقلي في زيت غزير.

إذا احترق وعاء الألومنيوم، اسلقي فيه بصلتين لمدة ٥ دقائق. عندما تقومين بشي البطاطا، اقطعي جزء من أحد طرفيها أو اخرميها بالشوكة، فهذا يساعد علي نضجها وعدم انكماشها، وتستطيعين أيضاً أن تدهنيها دهناً خفيفاً بالزيت أو السمن.

بقعة الشاي الحديثة، رشها بعصير الليمون ثم اغسلي الثوب بالطريقة العادية.

لإعطاء السمك طعم محبب ولإذهاب رائحته أثناء القلي، ضعي بعض قشر الليمون في المقلاة أثناء القلي أو زيتونة خضراء صحيحة.

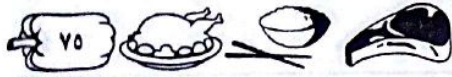
لإزالة روائح البصل والثوم والسمك من الأيدي، ادعكي يديك بقشر الليمون فهو مطهر أيضًا.

إذا حدث لك بعض الجروح أثناء طهي الطعام:

إذا كسر طبق أو كوب ودخل في يدك شظايا من الزجاج، ضعي الجزء المصاب من يدك فوق فتحة زجاجة مليئة بالماء الساخن، سوف تساعد الحرارة المنبعثة من الماء الساخن وبخاره علي إبراز الجزء الظاهر من الشظية الزجاجية فتستطيعي نزعها بملقاط.

حتى لا يزيد ألم الجرح، لا تضعي المطهر مباشرة بعد تنظيف الجرح بل ضعيه علي قطعة الشاش بعد لف الجرح بها فيتسرب المطهر ببطء فيخفف من ألم الجرح. حلة الضغط (الاستنسيل) البرستو، لتنظيفها اغسليها بماء دافئ ولا تستعملي فيها أي نوع من السلك أو المواد الخادشة، فإذا كان بقايا الطعام ملتصقة بها أضيفي إليها ملعقة من الملح الخشن إلي الماء المغلي واتركيها علي نار هادئة دون أن تغطيها ثم اغسليها بعد ذلك.





فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٣
الحساء والغلاصات	
حساء الدجاج بالزبادي والبقدونس	٥
حساء الدجاج بالكريمة والفلفل الحريف	٥
حساء الطماطم	٦
حساء البصل	٦
حساء العدس (شوربة العدس الأصفر)	٧
حساء الخضروات بالطماطم	٨
الخلاصات:	
خلاصة الخضروات	٩
خلاصة الفراخ	٩
خلاصة اللحم	٩
صلصة الليمون	١٠
السلطات	
سلطة الخس مع الفراولة والتمر والتفاح	١١
السلطة الملونة	١١
سلطة الطحينة بالزبادي	١١
سلطة الباذنجان	١٢
سلطة الزبادي بالمكسرات	١٢
سلطة البازلاء بالشبت والخيار	١٢
سلطة الجمبري مع الخس	١٣
سلطة الفلفل الملون مع الليمون المخلل	١٣
السلطة الخضراء (مع الجمبري)	١٣

١٤ سلطة الجمبري بصلصة الليمون والخل

١٤ سلطة البصل مع الفلفل الملون

الأطباق العربية:

١٥ (التبولة الشامية)

١٥ الشكشوكة

١٦ طريقة أخرى لعمل الشكشوكة

١٦ عجة الفول المدمس

١٦ البيض المحشو

١٧ الفلفل المحشو بالجبن والبيض

١٧ السلطة الخضراء مع الجبنة البيضاء

١٨ محشو الكوسة بصلصة الزبادي

النشويات

١٩ المكرونة الأسباجيتي مع شرائح الدجاج والباذنجان المقلي

١٩ المكرونة بالخضر والزيتون الأخضر

٢٠ مكرونة بالبشاميل

٢١ الأرز بمكعبات لحم العجل والبازلاء

٢١ الأرز بالكبد والقوانص

٢٢ الأرز بالبصل المحمر وبشر الجزر

٢٢ الأرز المفلفل بالشعرية والزبيب

٢٢ الأرز البخاري (السعودية)

المحشو

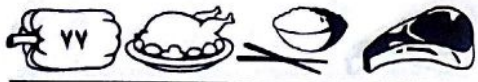
٢٤ محشو ورق العنب

٢٤ محشو الكرنب

٢٥ الممبار المحشو

البقول

٢٦ الفاصوليا البيضاء باللحم والطماطم



أشهى المأكولات

- ٢٦ الفول المدمس (فول كباب)
٢٧ طريقة عمل الطعمية
٢٧ البصارة
٢٨ الكشري بعدس بجة

الخضروات

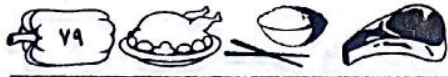
- ٣٠ فول أخضر (حيراتي)
٣٠ برام الفاصوليا باللحمة الضأن
٣١ برام البامية باللحم الضأن
٣١ صينية الجزر
٣٢ صينية الباذنجان الأبيض

الطواجن:

- ٣٣ طاجن البطاطس بالطماطم والبقسماط
٣٣ يخني السبانخ بالشيدر
٣٤ اللحمة في الفرن
٣٤ البامية مع الحمص والبصل
٣٥ طاجن التورلي باللحم
٣٥ الباذنجان: المسقعة
٣٦ المسقعة بالبيض والفلفل الرومي والبطاطس
٣٦ صينية البطاطس
٣٧ الملوخية بالأرانب
٣٧ البامية الخضراء باللحم
٣٨ البامية البوراني
٣٨ البامية الويكة
٣٨ الفاصوليا الخضراء باللحم
٣٩ القلقاس بالسلق الأخضر

اللحوم

- ٤٠ كفتة اللحم
- ٤٠ كمونية اللحم بالشرائح البرتقال
- ٤٠ كفتة داود باشا مع الأرز الأبيض المفلفل
- ٤١ العرق الروستو
- ٤٢ شيش كباب
- ٤٢ هامبورجر الضأن مع الخضر السوتيه
- ٤٣ الكفتة والكباب
- ٤٣ الكستليتة المشوية
- ٤٤ اللحم الملفوف بالورق في الفرن
- ٤٤ فخذ الضأن المحمر
- ٤٤ ريش ضأن متبلة
- ٤٥ البفتيك بالبيض والبقسماط (بانيه)
- ٤٥ البفتيك المحمر
- ٤٦ شرائح الأنتركوت (إيطالية)
- ٤٦ شرائح لحم الماعز
- ٤٧ المخ البانيه
- ٤٧ الكرشة بالدمعة
- ٤٨ الكوارع المسلوقة والكوارع باليخني
- ٤٨ طريقة عمل السجق
- ٤٩ طريقة تصنيع البسطرمة في المنزل
- ٤٩ الثريد (الفتة)
- ٥٠ قطائف باللحمة المفرومة
- ٥٠ لحم الروستو (ملك اللحمة)
- ٥١ يخني اللحم بالبصل والزيتون الأسود



أشهى المأكولات

- ٥١ الكفتة المشوية
- ٥٢ شاورمة اللحم مع الجزر والكرفس
- ٥٢ الكباب بالخس
- ٥٣ كرات اللحم بالليمون والنعناع
- ٥٣ حلقة الأرز باللحم المفروم

الدواجن والطيور

- ٥٥ شطائر الدجاج والكبد
- ٥٥ طريقة عمل شاورمة الدجاج
- ٥٦ شاورما الدجاج بحلقات الجريب فروت

أكلات مختلفة البلاد:

- ٥٦ الدجاج علي الطريقة الهندية
- ٥٧ شوربة الدجاج بالتريه والكريمة
- ٥٧ الدجاج المحمر مع الأرز بالخلطة
- ٥٧ الدجاج المشوي
- ٥٨ شركسية الدجاج
- ٥٨ الحمام المشوي

الأسماك

- ٥٩ صينية السمك بالفريك
- ٥٩ السمك بالمايونيز والزبد
- ٦٠ سمك مقلي بانيه
- ٦٠ السمك المقلي
- ٦١ صيادية السمك
- ٦١ سمك موسى بالبيض والبقسماط
- ٦٢ كزبرية السمك
- ٦٢ فيليه السمك

٦٣ السمك المقلي
٦٣ السمك بالبشاميل
٦٣ السردين المشوي
٦٤ سمك بوريه
٦٤ السمك بالبطاطس
٦٥ صينية السمك بالزيت والليمون
٦٥ سلطة التونة
٦٦ ورقة السمك في القرن

البيتزا

٦٧ طريقة عمل عجينة البيتزا
٦٧ الطريقة الثانية
٦٨ الطريقة الثالثة
٦٩ عجينة البيتزا بالبطاطس
٦٩ البيتزا بالبصل
٦٩ البيتزا بالفلفل الرومي
٧٠ البيتزا باللانшон والبيض
٧٠ البيتزا بالأناناس والبسطة

المشروبات

٧١ الليمونادة
٧١ مشروب الكركديه
٧١ عصير الجوافة
٧٢ المشروبات الساخنة
٧٢ الحلبة
٧٢ حمص الشام
٧٣ نصائح منزلية
٧٥ فهرس الموضوعات